

1999

മരുന്നും ശസ്ത്രക്രിയയും കൂടാതെ രോഗനിവാരണത്തിനും  
ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനുമുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ  
നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കേരളത്തിലെ

ഏക മാസിക.

# ആരോഗ്യം.



വിഷയവിവരം

പറം.

൧. ഉപവേശ്ശാനവും മാരും	൧൫൭
൨. ഒരു സംശയം	൧൭൦
൩. സംശയം കൊള്ളാം	൧൭൨
൪. കുരിപ്പുകൾ	൧൭൯
൫. പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരോട്	൧൮൫
൬. ഫിഷ്ടിസം	൧൮൮
൭. പ്രകൃതിജീവിതം	൧൯൪
൮. പരസ്യങ്ങൾ	൨൦൧

“ആരോഗ്യം” ആഫീസ്,

തിരുവല്ലാ.

(വരിസംഖ്യ ൨ ക. മുൻകൂർ)

൧൦൪-

ധനം.

# നവജീവൻ.

ഒരു സ്വതന്ത്രമവയാളമാസിക.

പത്രാധിപർ,

സ്വാമി ശ്രീനാരായണതീർത്ഥർ.

മതം, സാഹിത്യം, സമുദായം എന്നീവിഷയങ്ങളെപ്പറ്റി നിഷ്പക്ഷം പ്രതിപാദിക്കുന്ന പ്രൗഢലേഖനങ്ങൾക്കു പുറമേ, വേദങ്ങൾ, ഗീത, ഉപനിഷത്തു്, ബൈബിൾ ബുദ്ധമതഗ്രന്ഥങ്ങൾ മുതലായവകളിൽനിന്നും വിശിഷ്ടതത്വങ്ങളെ ഉദ്ധരിച്ചു ഴുതുന്ന പ്രസിദ്ധ ലേഖകന്മാരുടെ നല്ലനല്ല ലേഖനങ്ങൾ എല്ലാ ലക്കങ്ങളിലും ഉണ്ടായിരിക്കും.

വരിസംഖ്യ ആറുമാസത്തേക്ക് ൧൭ ഉറപ്പികയും, ഒരു കൊല്ലത്തേക്ക് മുൻപേർ ൨-കയും ആകുന്നു.

വരിസംഖ്യ എപ്പോഴും മുൻകൂർ.

ഒറ്റപ്രതിക്ക് ര. ൩.

മാനേജർ, നവജീവൻ,

ആനന്ദാശ്രമം—ചങ്ങനാശ്ശേരി.

## ക്രൈസ്തവമഹിളാമണി.

ക്രൈസ്തവസ്രീകൾ അപശ്ചാ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ഭക്തി സാവർദ്ധകങ്ങളായ വേദകഥകൾ, അനുകരണീയങ്ങളായ ജീവിതകഥകൾ, സമധൂരകീർത്തനങ്ങൾ, പാഠകവിധി, ഭാഷാധർമ്മം, ഭൌതികാധർമ്മം മുതലായവിഷയങ്ങളെപ്പറ്റിപ്രതിപാദിക്കുന്നതും പലപ്പോഴുകൾ പരിലസിക്കുന്നതും ആയ മലയാളത്തിലെ

ഏകസ്രീജനമാസിക

വരിസംഖ്യ പ്രതിവർഷം മുൻകൂർ ൨ രൂപമാത്രം.

ഉടനെ അപേക്ഷിക്കുക:—

ഉടമസ്ഥൻ,

“ക്രൈസ്തവമഹിളാമണി”—തിരുവല്ലാ.



148 E

1999



# ആരോഗ്യം.

പുസ്തകം ൫.

മഹാർ ധനു

ലക്കം ൫

## ഉപവേശനാനന്ദം മറരം.

(ടി. വി. രയപ്പക്കുറുപ്പ് ബി. ഏ. എൽ. ടി.)

“ആരോഗ്യം” മാസികയുടെ നാലാംപുസ്തകം ൧൨-ാം ലക്കത്തിൽ ശ്രീമാൻ കേ. ആർ. വാഴൂർ അവർകൾ എഴുതിയ മറുപടി വായിച്ചു. അതിനു ഇതേവരെ ഒരു പ്രത്യുത്തരം അയപ്പാൻ തരമായതെവെന്നതിൽ നിർവ്വാജം വ്യസനിക്കുന്നു. “ആരോഗ്യം” മാസിക കിട്ടിയാൽ ഞാൻ അത് ഉടനടിപൊളിച്ചു വായിക്കാറുണ്ട്; ഞാൻ അതിന്നേ തുണവൽഗണിച്ചു ഒരു മൂലയിൽ ഇടുന്നപതിവില്ല. അതുകൊണ്ട് മി. വാഴൂരുടെ ലേഖനം മാസിക കൈപ്പറ്റിയ ഉടനേതന്നെ കണ്ടിരുന്നു. എന്നാൽ ഇതുവരെ മറുപടി അയയ്ക്കാതിരുന്നതിനു കൃത്യാന്തരവ്യഗ്രത ഒരു മുഖ്യകാരണമായിരുന്നുവെങ്കിലും അതിന്നേക്കാൾ ഗൗരവമേറിയ കാരണങ്ങൾ ഇല്ലാതിരുന്നിട്ടില്ല. അവയിൽ പ്രധാനമായ കാരണം എന്റെ ഈ പ്രത്യുത്തരത്തിൽ നിന്നുതന്നെ വിശദമാകുന്നതുകൊണ്ട്, അത് ഇവിടെ എടുത്തു വിവരിക്കുന്നില്ല. എനിക്ക് എന്തെങ്കിലും ഒരു സമാധാനം എഴുതി മാന്യവായനക്കാരെ തെറ്ററിദ്ധരിപ്പിക്കേണമെന്നോ എന്റെ ആഭിപ്രായം തെ



ററായാലും ശരിയാണെന്നു സ്ഥാപിക്കണമെന്നോ ഉള്ള ആ  
ഗ്രഹം ലവലേശം ഇല്ല. അങ്ങിനെ ഒരു അഭിനിവേശം ഉ  
ണ്ടായിരുന്നവെങ്കിൽ, മി. വാല്യുടെ വാദങ്ങളേ, ഞാൻ മിഥ്യ  
നംലക്കം 'ആരോഗ്യ'ത്തിൽ എടുത്തുകാണിച്ച യുക്തികളേ സവാ  
സ്തരം പ്രതിപാദിച്ചും മറ്റു പ്രകാരത്തിലും, ഖണ്ഡിക്കുന്നതായി  
രുന്നു. എന്നാൽ അതിനു തുനിയാതിരുന്നിട്ടുള്ളത്, എന്റെ  
അഭിപ്രായങ്ങൾ ശരിയായാലും തെറ്റായാലും രേഖപ്പെടുത്തി, സ  
ത്യം വെളിപ്പെടുത്തേണം എന്നുള്ള ഏകോദ്ദേശ്യത്തിനേൽ മാ  
ത്രമാണ്. എന്റെ ഈ ഉപന്യാസത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം മി. വാ  
ല്യരെ ഖണ്ഡിപ്പാനോ ആക്ഷേപിക്കാനോ അല്ലതന്നെ. എ  
നിക്ക് ഗ്രമിപ്പാൻ സാധിച്ചിട്ടുള്ള ചില സംഗതികളെ മാത്രവാ  
യനക്കാരുടെ അറിവിനുവേണ്ടി ഇവിടെ പ്രസ്താവിക്കേണമെ  
ന്നേ വിചാരിക്കുന്നുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് ഇനി അതിലേയ്ക്കു പ്ര  
വേശിക്കാം.

“തെറ്റാക്കും വന്നുപോകും കവികലവാരനാം കാളിദാസ  
ക്കുപോലും പററാറില്ലെന്നുമില്ലെന്നതി”ൽ എനിക്കു പുണ്യവി  
ശ്വാസം ഉണ്ടായിരുന്നതുകൊണ്ടും മി. കേ. ആർ. വാല്യർ വി  
പരീതാഭിപ്രായം പറപ്പെടുവിച്ചിട്ടുള്ളതിൽ വല്ല വാസ്തവവും  
ഉണ്ടായിരിക്കാം എന്നു തോന്നിയതുകൊണ്ടും സംഗതികളുടെ  
വാസ്തവം ഗ്രമിക്കേണമെന്നു കരുതി പ്രകൃതിചികിത്സാ പ്രണ  
യികളും വിദഗ്ദ്ധന്മാരും ആയ ജസ്റ്റിസ്സ് രമേശം, നിമ്നല ഭൂപ  
രഞ്ജി, ആർ. ഡി. ഗുപ്താ, ബി. പി. മേഡൻ എന്നീ മാന്യ  
ന്മാർക്ക് മറുപടിക്ക് ഓരോ അണയുടെ മുദ്രയോടുകൂടി മൺറവ  
ആഗസ്റ്റ് ൨-ാം-നു, അരാവിത്ത്, മി: കേ. ആർ. വാല്യരുടെ മറു  
പടിയുള്ള 'ആരോഗ്യം' എന്നിങ്ങ കിട്ടിയതിനു എട്ടുദിവസം മ  
ുമ്പാടി, മേൽകൊടുക്കുന്ന എഴുത്തയച്ചു.

Chalapuram,

S. Malabar.

Dear Sir,

5—8—'28.

I request you will be so good as to clear up  
my doubt in regard to the following point and oblige



Loius Khune's description of the friction Sitz-Bath is not quite clear. He says— "It is important that only the external lips & never the inner parts of the several organs are washed, and they must not roughly rubbed backwards and forwards, but only gently laved with as much water as can be brought up". There seems to be sufficient scope for misunderstanding and doubt in the above sentence. The doubt is whether the extreme edge of the drawn out foreskin is to be rubbed downwards only or upwards only. If your opinion is in favour of the one or the other process, I should also like to know the reasons for your view.

Begging to be excused for the trouble and hoping to be favoured with a reply,

I beg to remain,  
Dear Sir,  
Yours Faithfully,  
T. V. R. Kurup

തജ്ജിമ.

ചാലപ്പുറം.

സൗത്ത് മലബാർ.

ഒ—വ—'റവ.

പ്രിയസാർ,

മേലേകൊടുക്കുന്ന സംഗതിയേക്കുറിച്ച് എനിക്കുള്ള സന്ദേഹത്തെ നിവാരണം ചെയ്തതുകൊണ്ട് അഭേക്ഷ.

പുതിസ്സുകൂനയുടെ ഉപവേശസ്നാനത്തേക്കുറിച്ചുള്ള വിവരണം നല്ലപോലെ വിശദമാകുന്നില്ല. അദ്ദേഹം ഇങ്ങിനെ പറയുന്നു:—“വിവിധാവയവങ്ങളുടെ ഉള്ളിലൊന്നും മർദ്ദിക്കരുത്. പുറമേയുള്ള വക്കു അല്ലെങ്കിൽ അരുമാത്രമേ ഉൾസാവ്യ. ഇത് പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. മേലോട്ടും കീഴോട്ടും 'വരക്കനെ' തടവുകയും അരുത്. കഴിയുന്നതാവാതെ തുണികൊ



ണ്ടു മുക്കിപ്പുറത്തു മന്ദമായി ഉരസുകയേ ചെയ്യാവൂ.” ഇതു വാചകത്തിൽ തെറ്റില്ലാത്തതും സംശയത്തിനും വേണ്ടത്ര അപകാശം ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു. മുന്നോട്ടു വലിച്ചുനീട്ടിത്തുളള ലിംഗാഗ്രവർമ്മത്തേ മേലോട്ടുമാത്രമോ താഴോട്ടു മാത്രമോ തടവേണ്ടതു് എന്നാണു് സംശയം. നിങ്ങൾ ഏതഭിപ്രായം സ്വീകരിച്ചുമാണെന്നു വിചാരിക്കുന്നുവോ അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾക്കുടി അറിവാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

ഇങ്ങിനെ ചോദിച്ചു ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നതിനു മാപ്പു ചെയ്യാനും, ഒരുമുറപടി സദയം അയച്ചുതരുവാനും അപേക്ഷിച്ചു കൊള്ളുന്നു.

എന്നു്

നിങ്ങളുടേ വിശ്വസ്തൻ,

ടി. വി. ആർ. കുറുപ്പു്.

എന്റെ എഴുത്തിനു ജസ്റ്റിസ്സ് രമേശം യാതൊരു മുറപടിയും അയച്ചിട്ടില്ല. ശ്രീമാൻ ചേററഞ്ചി എന്റെ ചോദ്യത്തിനുള്ള മുറപടി “നേച്ചർഫീലർ” മാസികയിൽ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്നതാണെന്നു് ആഗസ്റ്റ് ൩൧-ാംനു- മുറപടി അയച്ചു. ആർ. ഡി. ഗുപ്താ അവർകൾക്കയച്ച എഴുത്തു് അദ്ദേഹത്തിനു കിട്ടാതേ, സപ്തേമ്പർ ൨-ാംനു- എനിക്കുതന്നെ തിരിച്ചുകിട്ടി. മിസ്റ്റർ മേഡൻ ബോംബെയിൽ ഇല്ലെന്നും, ഒന്നു രണ്ടു മാസത്തേയ്ക്കു തിരിച്ചുവരുന്നതല്ലെന്നും അവിടെ നിന്നു് ഒരാൾ ആഗസ്റ്റ് ൧൧-ാംനു- എന്നേ അറിയിച്ചു.

ആഗസ്റ്റ് ൧൩-ാംനു- മി: വാല്യുടേ മുറപടി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുള്ള ‘ആരോഗ്യം’ കിട്ടി. ആഗസ്റ്റ് ൧൨-ാംനു- പ്രകൃതിചികിത്സ നടത്തിവരുന്ന ശ്രീമാന്മാരായ ഡി. ഏ. കിഷ്ക, ഡോ. ഡി. നരള, ഡോക്ടർ ബിവാൽക്കർ എന്നിവർ ഉദരപ്രമാജനം, ഉപവേശസ്സാനം എന്നിതുകളുടെ ശരിയായക്രമം അറിയിച്ചതാൻ വേണ്ടി മുദ്ര അടക്കുചെയ്തു് എഴുത്തുകൾ അയച്ചു. സപ്തേമ്പർ ൨-ാംനു- എന്റെ ചോദ്യത്തിനുള്ള മുറപടി



പ്രസിദ്ധം ചെയ്യുന്ന 'നെച്ചർഫീലറി'ന്റെ ഒരു പ്രതി അയച്ചു തരണമെന്ന് ആ മാസികാപത്രാധിപർക്ക് എഴുതി. ഈ രണ്ടു സ്ഥാനങ്ങളേക്കുറിച്ചുള്ള പൂർണ്ണവിവരം അറിയിപ്പു നൽകേണ്ടി, എന്റെ സംശയങ്ങളേ കാണിച്ചുകൊണ്ട്, ആഗസ്റ്റ് ൨൮-ാം- ത്രീമാൻ ബെനിഡിക്ട് ലസ്സിൻ അമേരിക്കയിലേയ്ക്കും എഴുതി.

ഒരു രൂപിക അയച്ചുകൊടുത്താൽ എന്റെ ചോദ്യങ്ങൾക്കു മറുപടി അയച്ചുതരാം എന്ന് ന-യും ഒപ്പം ഇല്ലാതെ ഡേ- ഡി- നുള്ള അറിയിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വിലപിടിച്ച മറുപടികൾ ഞാൻ പിന്നെ ശ്രമിച്ചിട്ടില്ല. സപ്തംബർ ൧൦-ാം- അഞ്ചെയ്യുള്ള ഒരു അയച്ചുകൊടുത്താൽ. അവരുടെ ഉത്തരം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുള്ള മാസിക അയച്ചുതരാം എന്ന് "നെച്ചർഫീലർ" മെന്റൈജിംഗ് എഡിറ്റർ എന്നിരിക്കെഴുതി. അതിനനുസരിച്ചു ഒരു ൧൭-ാം- അയച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്തു. ഒക്ടോബർ ൧-ാം- മാസിക എന്നിയ്യക്കുന്നുണ്ടെന്നു അദ്ദേഹം എഴുതി എങ്കിലും മാസിക കിട്ടാത്തതുകൊണ്ട്, അദ്ദേഹത്തിനു ഒക്ടോബർ ൧൩-ാം- മാസിക അയയ്ക്കുന്നില്ലെങ്കിലും എന്റെ ചോദ്യത്തിനുള്ള മറുപടി എഴുതി അയച്ചു തരണമെന്നു പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ട് വീണ്ടും എഴുതി. മാസികയും, മി- കിക്ല എന്റെ എഴുത്തിൽത്തന്നെ എഴുതി അയച്ച മറുപടിയും നവംബർ ൨-ാം- കിട്ടി. മി. കിക്ലയുടേ മറുപടി ഉപവേശസ്ഥാനത്തിനു മേലോട്ടും താഴോട്ടും തടവേണമെന്നും, സ്ഥാനം ഏതുപ്രകാരത്തിൽ ചെയ്താലും ദോഷഫലം ഉണ്ടാവുന്നതല്ലെന്നും ഗുണം കുറയുകയേുള്ളൂ എന്നും ആയിരുന്നു.

ആഗസ്റ്റ് മാസത്തിലേ 'നെച്ചർഫീലർ' മാസികയുടേ ൯൫, ൯൬ എന്നീ ഭാഗങ്ങളിൽ എന്റെ എഴുത്തും അതിനുള്ള മറുപടിയും പ്രസിദ്ധം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ആ മറുപടി ഇപ്രകാരമാണ്:—



"The above is the description of the Sitz-bath intended for the females. Your query refers to the male sitz-bath. "For males" says L. Khune, "the bath is arranged in the same way and the extreme edge, of the foreskin is washed in cold water. The bather with the middle and the forefinger of the left hand, draws the foreskin as far as possible over the tip of the glans penis, so that the latter is quite covered and protected against the rubbing. He then without interruption gently washes the extremity of the foreskin, thus held between the fingers, with a jute or linen cloth of the size of a handkerchief, held in the water in the right hand." The important hints to be noted have been italicised here. In the first instance we should completely cover the glans penis and apply friction only to the foreskin and not to the penis. Please mark the word gently. The natural direction of the part of the sexual organ is downward and not upward. To apply gentle friction, we should naturally apply downward friction. The upward frictions may be rough and vigorous, so such friction should be avoided".

### തജ്ജീമ.

‘നിങ്ങൾ എടുത്തു കാണിച്ചിട്ടുള്ളത് സ്ത്രീകൾക്കുള്ള ഉപവേശസ്നാനത്തിന്റെ വിവരണമാണ്. നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നം പരമ്പരാഗതമായ ഉപവേശസ്നാനത്തേക്കുറിച്ചുള്ളതാകുന്നു. അതിനെക്കുറിച്ചു ലൂയി സ്റ്റീക്ലനേ പറയുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്. ‘പരമ്പരാഗതം അതേപ്രകാരം ഇരുന്ന് ലിംഗഗ്രഹണം ചെയ്യേണ്ടതിൽ കഴിക്കേണ്ടതാണ്. സ്നാനം ചെയ്യുന്നവൻ, ഇടത്തേ കൈയ്യിന്റെ നടുവിരലും മൂണ്ടാണിവിരലുംകൊണ്ടു, ലിംഗം ഗ്രത്തിലുള്ള ചർമ്മത്തേ, ലിംഗത്തിന്റെ ഉൾഭാഗത്തിന്മേലേക്കു കഴിയുന്നത്ര മുമ്പോട്ടു വലിച്ചുനീട്ടണം. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ഉൾഭാഗമെല്ലാം തോലുകൊണ്ടു മൂടിനിൽക്കുകയും തടവുമ്പോൾ ആ ഭാഗം തൊട്ടുപോവാനിടയാവാതെ ഭദ്രമായിരിക്കും



കയും ചെയ്യും. ഇതില്ലിന്നെ രണ്ടുവിരൽകൊണ്ടു പിടിച്ചു നി  
ട്ടി നിർത്തിട്ടുള്ള ചർമ്മത്തിന്റെ അഗ്രം, വലത്തേക്കെക്കൊണ്ടു്  
ഒരു കൈയ്യുറമാലിന്റെ വലിപ്പത്തിലുള്ള തുണിപ്പുട്ടത്തു വെ  
ള്ളത്തിൽ മുക്കി മന്ദമായി തടവണം. ശുദ്ധപതിയിക്കേണ്ട  
നസുചനകളേ കീഴ്വര ഇട്ടിട്ടുണ്ടു് (ചെറിയെഴുതിട്ടുണ്ടു്). ഒ  
ന്നാമതായി ലിംഗാന്തർഭാഗത്തേ പുണ്ണുമായി മൂടണം. ലിംഗാ  
ഗ്രചർമ്മത്തേ മാത്രമേ തടവാറൂ. 'മന്ദമായി' എന്നപദപ്ര  
യോഗത്തേ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കുക. സംഭോഗാവയവത്തി  
ന്റെ പ്രകൃത്യാലുള്ള ഗതി മേലോട്ടല്ല, കീഴോട്ടാണു്. മന്ദമാ  
യ മർദ്ദനപ്രയോഗത്താൽ, നാം പ്രകൃത്യനു രോധേന കീഴോട്ടു  
തടവേണ്ടതാണു്. മേലോട്ടുള്ള മർദ്ദനം കഠിനവും ഉഗ്രവും  
ആയിരിക്കാം. അതുകൊണ്ടു് അപ്രകാരമുള്ള മർദ്ദനം പരി  
ത്യജിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പദങ്ങൾക്കു കീഴ്വര ഇട്ടിട്ടുള്ളതു് ഞാനല്ല; "നൈച്ചർ  
ഫീലർ" മാസികയിൽ ഉള്ളതുതന്നെയാണെന്നു് ഞാനും പ്ര  
സ്താവിച്ചുകൊള്ളട്ടെ. പ്രകൃതിവികിത്സാഗ്രേസരണം "നൈ  
ച്ചർഫീലർ" പത്രാധിപരും ആയ ശ്രീമാൻ നിമ്ലപേററ  
ജി അവർകളുടെ അഭിപ്രായം എന്റെ അഭിപ്രായത്തോടു  
പുണ്ണമായി യോജിക്കുന്നുണ്ടെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. അദ്ദേ  
ഹത്തേക്കൊണ്ടു് ഇങ്ങിനെ ഒരു അഭിപ്രായപ്രകടനം ചെയ്തി  
ക്കുവാൻ എന്റെ എഴുത്തിൽ യാതൊന്നും ഇല്ലെന്നുള്ളതും മാ  
ന്യവായനക്കാർ കണ്ടുകൊള്ളുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു.

ഇനി ഡോക്ടർ ബിവാൽക്കർ ആഗസ്തു് ൧൮-ാം- അ  
യച്ച മറുപടിയെ ഇവിടെ പകർത്താം. മഹാത്മാഗാന്ധി ഇരു  
പത്തൊന്നുദിവസം ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചപ്പോൾ, അദ്ദേഹ  
ത്തേ ശുശ്രൂഷിച്ചിരുന്ന ഒരു മാന്യനാണു് ഡോക്ടർബിവാൽ  
ക്കർ. ഇദ്ദേഹം ബോംബായിൽ നിന്നു് കുറേ ഇപ്പറത്തു്, ന  
മ്മുടെ ഉഴുതിയോടു താരതമ്യപ്പെടുത്താവുന്ന ലോണവ്ല  
(Lonavla) എന്നസ്ഥലത്തു് ഒരു പ്രകൃതിവികിത്സാലയം നട



ത്തിവരുന്നുണ്ട്. അവിടെ രോഗികൾക്ക് ക്ഷീരവും ഫലാഹാരങ്ങളും മാത്രമാണ് കൊടുത്തുവരുന്നത്. ഈ മാതൃപ്രകൃതി ചികിത്സാ പണ്ഡിതന്റെ അഭിപ്രായങ്ങളും ശ്രദ്ധേയമാണെന്നു പറഞ്ഞുകൊണ്ട് പ്രകൃതത്തിലേയ്ക്കുതന്നെ പ്രവേശിക്കാം.

Lonavla, Dated 18Aug 1928.

Dear Sir,

I am in receipt of your favour of the 15th. instant.

(1) Rub the entire abdomen as shown below by circular movement around the navel; because the colon starts from downwards, then it ascends, then becomes transverse & then descends. So you have to start rubbing from No. 1 and finish to No. 6 by circular movement

(2) It is true that the external lips being very delicate and sensitive parts, should not be roughly handled. Gently lave with as much water as can be brought up. Very gentle rubbing both the ways (downwards and upwards) will do.

(3) Adoption of a wrong method is likely to give rise to slight constipation or any other disturbances.

A copy of the pamphlet of my institute is attached herewith for your information.

Yours

R. V. Bivalkar

തജ്ജിമ.

ലോണവ്ല.

൧൯൨൮ ആഗസ്റ്റ് ൧൮

പ്രിയസാർ,

നിങ്ങൾ ൧൫-ാം- അയച്ച എഴുത്തുകിട്ടി.

൧. ഉദരപ്രദേശം മുഴുവനും നാഭിക്കു ചുറ്റുമായി വട്ടത്തിൽ ചുവടെ കാണിച്ചപ്രകാരം തടവുക. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ



സ്നാനമുള്ള കാരണം സ്ഥൂലാന്ത്രം (Colon) താഴെനിന്നു പുറപ്പെടുകയും, പിന്നെ മേല്പോട്ടു കയറുകയും, അതില്പിന്നെ വിലങ്ങുനേ പോവുകയും, തടനന്തരം കീഴ്പോട്ടു ഇറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നതുതന്നെയാണു്. അതുകൊണ്ടു് 1 എന്ന അടയാളം ഇട്ടിരിക്കുവാൻ നിന്നതുടങ്ങി 6 എന്ന അടയാളം ഇട്ടതുവരെ വൃത്തത്തിൽ തടവേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

൨. പുറമേയുള്ള വക്കുകൾ മാർദ്ദവമുള്ളവയും ക്ഷിപ്രവികാരകങ്ങളും ആയ ഭാഗങ്ങളാകുകൊണ്ടു്, കുറിനമായി മർദ്ദിക്കുവാൻ പാടില്ലെന്നുള്ളതു വാസ്തവം തന്നെയാണു്. മേല്പോട്ടു കഴിയുന്നത്രവെള്ളം എടുത്തു് മന്ദമായി തലോടുക. വളരെ മന്ദമായിട്ടു് രണ്ടുമാറ്റങ്ങളിലും (താഴോട്ടും മേലോട്ടും) തടവിയാൽ മതി.

൩. അബദ്ധമായ സ്നാനക്രമം അവലംബിച്ചാൽ അല്പമായ മലബന്ധമോ മററു വല്ല തകരാറുകളോ ഉത്ഭവിച്ചേക്കാം.

ഇവിടുത്തേ ആലയത്തേക്കുറിച്ചുള്ള ലഘുപത്രികയുടെ ഒരു പ്രതി നിങ്ങൾ അതിനേക്കുറിച്ചുള്ള വിവരം അറിയുവാൻ വേണ്ടി ഇതുസാദിതം അയയ്ക്കുന്നു. എന്തു്,

നിങ്ങളുടെ

(ഒപ്പു്) ആർ. വി. ബിവാൽക്കർ.

ഡോക്ടർ ബിവാൽക്കർ ഉദരപ്രമാർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടുന്ന ക്രമത്തേ ഒരുചിത്രം വഴിയായി വിശദമാക്കി അയച്ചിരുന്നു. ഇവിടുത്തേ 'നോർത്ത്പ്രിൻറിങ്ങ്സ് ബ്യൂറോ'വിൽ നിന്നു് ഞാൻ അതിന്റെ 'ബുക്ലോക്ക്' എടുപ്പിച്ചു് മാസികയ്ക്കാവശ്യമുള്ളത്ര ചിത്രങ്ങൾ അടിച്ചിട്ടു് അയയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതു നോക്കിയാൽ ഉദരപ്രമാർജ്ജനക്രമം ശരിയായി മനസ്സിലാക്കാം.

പ്രകൃതിചികിത്സാ ധൂരന്ധരന്മാരായ കിഷ്ക, ബിവാൽക്കർ, ചേററഞ്ചി എന്നീ മൂന്നാളുകളും ഉപവേശസ്സാനത്തിന്നു കീഴോട്ടു തടവേണമെന്നും ആദ്യത്തേ രണ്ടുപേർ മാത്രം മേലോട്ടും തട

കാര്യം സിദ്ധിക്കുന്ന വൈദ്യ തത്വമാണ്. ഉപവേ  
ശസ്താനം ("ഉപവിശ്വസ്താനം" അധികം) എന്നും  
ഇംഗ്ലീഷ് പദത്തിന് അധികം അനുരൂപമായിട്ടുള്ളതാണെന്നു  
ഉള്ള സംഗതിയും വിശ്വസിക്കത്തക്കതല്ല. ഉപവേശസ്താനം എ  
ന്ന പദത്തിൽനിന്നു 'ഇരുന്നിട്ടുള്ള കളി' എന്ന അർത്ഥം ശീ  
ശ്ലോപസ്ഥിതമാണല്ലോ 'സ്താനം' എന്ന പദത്തിന്റെ സ  
മഭിപ്രായാരം നിമിത്തം ജപം എന്ന അർത്ഥം തനിയേവന്നുകൂടു  
ന്നതുമാണ്. ജപസ്തർശസ്താനം എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം  
ഇപ്രകാരം സുഗമമാണെന്നു കാണുന്നില്ല. വെള്ളത്തെ കൈ  
കൊണ്ടുതൊട്ടാൽത്തന്നെ അത് ഒരു സ്നാനമായിത്തീരും എന്നു  
ഉള്ള പ്രതീതികൂടി വായനക്കാർക്കുവരാൻ ഇടയുള്ളതാകകൊണ്ടു  
ആ പദം സ്വീകാര്യമല്ലെന്നാണ് എന്റെ സമ്പ്രദായമായ അ  
ഭിപ്രായം. വായനക്കാർക്കു നിസ്സന്ദേഹപ്രതിപത്തി ഉണ്ടാവാ  
നുള്ള പദങ്ങളേയാണ് ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പ്രയോഗിക്കേണ്ട  
ത് എന്നു പറയേണ്ടതല്ലല്ലോ. കൂടാതെ, മുത്രവിസർജ്ജനത്തി  
ന്റെ അനന്തരമുള്ള വെള്ളംതൊടൽ എന്ന അർത്ഥത്തിന്റെ  
യും പ്രതീതി ജപസ്തർശം എന്ന പദംകൊണ്ടു സിദ്ധിക്കുന്നതാക  
യാൽ മുത്രം ഒഴിച്ചതിൽ പിന്നെ ലിംഗക്ഷാലനം ചെയ്യുന്ന  
തും സ്നാനങ്ങളുടെ അവസാനഭേദങ്ങളിൽ ഒന്നാണെന്നുള്ള ഒരു  
തൊറായധാരണ വായനക്കാർക്ക് ഉണ്ടായി എന്നും വന്നേക്കാം.  
ഈ കാരണമൊണ്ടും ജപസ്തർശസ്താനം എന്നു പ്രയോഗിക്കു  
ന്നത് അത്ര ശരിയല്ലെന്നു വ്യക്തമാണ്.

സ്നാനപദം തനിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ജപസ്താനം എന്നല്ലാ  
തെ വായുസ്നാനമെന്നോ തേജോവായുസ്നാനമെന്നോ അർത്ഥം  
സിദ്ധിക്കയില്ലെന്നുള്ളതെങ്കിലും മി: വായുവും സമമതിക്കുമെന്നു  
തോന്നുന്നു. സാധാരണ സ്നാനത്തിൽനിന്നു വ്യതിരിക്തമായ  
സ്നാനത്തെ പ്രതിപാദിക്കേണ്ടുന്ന അവസരങ്ങളിൽ വ്യതിരേകപ്ര  
ദർശകങ്ങളായ പദങ്ങളെ പ്രയോഗിക്കുകയല്ലാതെ വേറെനി  
ർവ്വചനമൊന്നും ഇല്ല. അതുകൊണ്ടാണ് വായുസ്നാനം, പാ



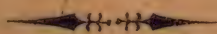
സുസ്താനം എന്നിങ്ങിനെയുള്ള പദങ്ങളിൽ ജലത്തിന്റെ പ്രതിതി ഉണ്ടാകാത്തത്. 'സ്താ' യാതുവിന് ശുദ്ധം (Purification) എന്നാണ് അർത്ഥം എന്നുള്ളതും ഈ അവസരത്തിൽ സ്മരിക്കേണ്ടതാണ്. ശുദ്ധം ജലംകൊണ്ടല്ലാതെ വേറെപ്രകാരത്തിലും സംഭവിപ്പാൻ തരമുള്ളതാണല്ലോ. സ്നാനങ്ങൾ പല പ്രകാരത്തിലും ഉള്ളതുകൊണ്ട് ഗീതയിൽ "ജലസ്താനം" എന്ന വാശേഷനിർദ്ദേശം ചെയ്തതാണ്. ഗീതാകാരൻ വിവക്ഷിച്ച അർത്ഥം വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ബാഹ്യമായ മാലിന്യംമാത്രം നീങ്ങുന്നതാണെന്നും മനോമാലിന്യം നീങ്ങുന്നതല്ലെന്നും ആകുകൊണ്ട് അവിടെ ജലപദപ്രയോഗത്തിന് സാർവ്വത്രികം ഇല്ലെന്നു പറഞ്ഞുകൂട.

"സുഗ്രസ്താനം" എന്നുള്ള മി: വാക്യരുടെ പ്രയോഗം 'ആത്മസ്താനം' പോലെ ആത്മസമഞ്ജസമാണെന്നു വാചാരിപ്പാൻ കാരണം കാണുന്നില്ല. "സുഗ്രസ്താനം" എന്നുള്ളതിന് സുഗ്രഭവന്റെ സ്നാനം എന്നും അർത്ഥം വരാമല്ലോ. "ആത്മസ്താനം" എന്ന പദത്തിനാകട്ടെ ആവക യാതൊരുഭോഷവും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. അതുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ "സുഗ്രസ്താനം" എന്നു പ്രയോഗിക്കാതെ "ആത്മസ്താനം" എന്നു പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ളത്.

മി: വാക്യർ തന്റെ ലേഖനത്തിന്റെ അവസാനത്തെ ഖണ്ഡികയിൽ, "എന്റെ ഈ ലേഖനം ആരുടെ എങ്കിലും മനസ്സിന് ക്ഷതത്തെയോ അഭയാവകതയെയോ ഉണ്ടാക്കുന്നു എങ്കിൽ അത് എന്റെ ഉദ്ദേശത്തിൽ പെട്ടിട്ടുള്ളതല്ലെന്നും സംഗതിയുടെ സൂക്ഷ്മമായ സ്ഥിതിയെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുവാൻ വേണ്ടി മാത്രം പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ളതാണെന്നും" പ്രസ്താവിക്കുന്നു. "അദ്ദേഹത്തിന്റെ മതത്തേ സ്ഥാപിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി മൂലത്തിലില്ലാത്ത ഒരുഭാഗം തജ്ജിമയിൽ ചേർത്ത കൃതാർത്ഥതന്നെടാൻ ശ്രമിച്ച ഈ കാരം ക്ഷണിച്ചുവെന്നിസ്സാരവുമാണെങ്കിലും അഭിമാനാർഹമല്ല എന്നു പറയാതിരിക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ല." എ



നിജിനെ നവൃത്തിയില്ലാതെ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത് എത്ര “സംഗതിയുടെ സുഖമാൗ സ്ഥിതിയെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുവാൻ വേണ്ടിമാത്രം പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ളതാണെന്നു” വിശദമാകുന്നില്ല. ഈ ഒരുവാചകം അദ്ദേഹത്തിന്റെ മറുപടിയിൽ ഇല്ലായിരുന്നു എങ്കിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ വല്ല വാദത്തിന്റെയും ശക്തി കുറഞ്ഞുപോകുമായിരുന്നുവോ എന്നും അറിയുന്നില്ല. ഏതായാലും ഈവാചകം അദ്ദേഹത്തിന്റെ പരിശുദ്ധമായ മനസ്സിലെ വിജ്ഞാപനപ്പെടുത്താൻ പര്യാപ്തമാകുമെന്നുള്ളതിൽ എനിക്കു സംശയമുണ്ടാകുന്നില്ല. ഏതായാലും ഇപ്രകാരമുള്ള വാചകങ്ങൾ, അദ്ദേഹം തന്റെ ഉപന്യാസത്തിന്റെ അനൗപമമായ ഭ്രാന്തപ്പണങ്ങളായും അത്യന്താവശ്യകങ്ങളായും കരുതുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അദ്ദേഹം ആ വിചാരത്തോടുകൂടി കൃതാത്മനായിരിക്കട്ടെ എന്നുമാത്രമേ എനിക്കു പറയാൻള്ളൂ.



## ഒരു സംശയം.

(റീ. കെ.)

ചടയമംഗലത്തു സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യശാലയിൽ പ്രകൃതിമികിസയ്ക്കു പുറമെ നിർദ്ദോഷമായ ഭരണങ്ങളും മറ്റും കൂടി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടെന്നും, ഇപ്പോഴത്തെ നിലയ്ക്കു് അതുകൂടാതെ സാധിക്കയില്ലെന്നും, അമേരിക്ക മുതലായ ദിക്കുകളിലെ പ്രകൃതിമികിസകന്മാർ അപ്രകാരം ചെയ്തുവരുന്നുണ്ടെന്നും മറ്റും ആരോഗ്യമാസികയിൽ നിന്നും വായിച്ചറിയാൻ ഇടയായപ്പോൾ എനിക്കുണ്ടായ ചില സംശയങ്ങളാണു് ഈ ലേഖനത്തിൽ ചേർന്നതു്. ബഹുമാനപ്പെട്ട “ആരോഗ്യം” പത്രാധിപർ അവർകൾ എന്റെ സംശയങ്ങൾ തീർത്തരുവാൻ അപേക്ഷ.



ഇപ്പോൾ ആരോഗ്യശ്രമത്തിൽ ചികിത്സകനായിരിക്കുന്നത് ബാലാനന്ദസ്വാമി അവർകളാണ്. അദ്ദേഹം ഒന്നാമതും ഒരു ആയുർവേദചികിത്സകനാണ് എന്നറിയാത്തവർ ആരുമില്ല. ആയുർവേദശാസ്ത്രങ്ങൾ ശോധനപരമായും, ശമനപരമായും ഉണ്ട്. ഒരു ആയുർവേദചികിത്സകൻ ശോധനാപരമായ ശുഷ്കധർമ്മം മാത്രം ഒരു രോഗിക്കു കൊടുത്തു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഉഷ്ണിന്റെ ആധിക്യത്താൽ രോഗം ശമിച്ചില്ലെങ്കിൽ ശമനശാസ്ത്രങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കാതിരിക്കുമോ?

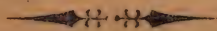
൧. ചികിത്സകന്റെ പ്രധാനലക്ഷ്യം രോഗം ഭേദപ്പെടുക എന്നുള്ളതാണല്ലോ രോഗിയുടെ ആഗ്രഹവും അതായിരിക്കുമെന്നതിന്നു സംശയമില്ലെല്ലോ. കൂടാതെ ചികിത്സകന്റെയും, ആശ്രമത്തിന്റെയും കീർത്തിക്ക് രോഗികളെ ആരോഗ്യവാന്മാരാക്കി അയയ്ക്കുക എന്നത് അത്യാവശ്യമാണ്. അത് ശമനശാസ്ത്രം പ്രയോഗിച്ചോ, അല്ലാതെയോ എന്നൊന്നും ലോകം ഗാഢമായി അന്വേഷിച്ചുവെന്നു വരികയില്ല. ഇപ്പോൾ സ്വാമി അവർകൾ ശമനശാസ്ത്രങ്ങൾ ധാരാളമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തി വരുന്നുവെന്നും ചിലർ പറഞ്ഞ് എന്റെ ചെവിയ്ക്കിൽ കിട്ടി. വാസ്തവം എനിക്കറിഞ്ഞുകൂടാ.

൨. ആരോഗ്യശ്രമത്തിൽ രോഗികളുടെ രോഗശാന്തിക്ക് ശുഷ്കധർമ്മം കൂടി ഉപയോഗപ്പെടുത്തണമെന്ന് വിചാരിക്കുകയും, അതു കൂടുതൽ ഗുണകരമായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നപക്ഷം പ്രകൃതിചികിത്സാപദ്ധതിയോട് കൂടുതൽ അടുപ്പമുള്ള ഹോമിയോപ്പതിയോ, ബയോകെമിസ്ട്രിയോ പ്രയോഗിക്കുകയോ ഉത്തമം.

൩. അങ്ങനെയായാൽ ഈ അപരാധം ചികിത്സകനിൽ ഉണ്ടാവുകയുമില്ലെല്ലോ. പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ ശുദ്ധവും കമനീയവുമായ ഉദ്ദേശത്തിന്നും, അതിനോടനുഭാവമുള്ളവരുടെ സംതൃപ്തിക്കും, ആശ്വാസത്തിന്നും ആയത് കൂടുതൽ പ്രയോജനകരമായിരിക്കുമെന്ന് എനിക്കു തോന്നുന്നു.



ർ. പ്രകൃതിചികിത്സാപ്രമാണങ്ങളിൽ വലിയ വിശ്വാസമുള്ളവർ ഇന്ന് വളരെ ചുരുക്കമാണ്. അതിനേപ്പറ്റി ശരിയായ അറിവുള്ളവരുടെ സംഖ്യയും അപ്രകാരമെന്നെ. അവരുടെ വിശ്വാസത്തിനും, ധാരണകൾക്കും പെട്ടെന്നു വിചാരം വരത്തക്കവണ്ണം ആശ്രമത്തിൽ ഔഷധചികിത്സ തുടങ്ങുന്നത് പ്രകൃതിചികിത്സാപദ്ധതിയുടെ പ്രചാരത്തിന് കഠിനമായ വിഘ്നം ഉണ്ടാകുമെന്ന് ഏനിക്കു തോന്നുന്നു. ഇതിനെപ്പറ്റിയെല്ലാം അങ്ങേ അഭിപ്രായം അറിയാൻ സാദരം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.



## സംശയം കൊള്ളാം.

(സ്വാമിബാലാന്നന്ദൻ)

എത്ര പരിശുദ്ധമായ പ്രസ്ഥാനമായാലും, ആദർശമായാലും അതിൽ സംശയമുണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് പ്രസ്ഥാനത്തിന്റേയും, സംശയപ്രസ്താവകരുടേയും, മദ്ധ്യസ്ഥകളുടേയും റിജ്ഞാനാഭിവൃദ്ധിക്ക് കാരണമാകുന്നു. അഭിപ്രായവ്യത്യാസവും സംശയവും ഇല്ലാത്തലോകം മറഞ്ഞരത്തിൽനിന്നും ഒരിക്കലും മോചിക്കുന്നതല്ല. പക്ഷെ ഇത് വിവേകരഹിതവും ന്യായശൂന്യവും ആയാൽ പലവിധ കഴപ്പങ്ങൾക്കും ഇടയുണ്ടെന്ന് സിദ്ധാന്തസ്ഥാപകരായ മഹാത്മാരുടെ ചരിത്രം തന്നെ സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നു. സന്ദർശിപ്പിക്കുമൊ, കണ്ണുകടിയൊക്കൊണ്ടു ചിലർക്കുണ്ടാകാവുന്ന സംശയങ്ങളേയും അവർ ആരോപിക്കുന്ന അപരാധങ്ങളേയും ഞാൻ കസുമസ്ഥം സ്വീകരിക്കുവാൻ തയ്യാറുതന്നെ. കുറവും കുറവും പറഞ്ഞ് ലേഖകരുത്താവിനെ വാദപ്രതിവാദത്തിൽ തോല്പിക്കുന്ന പണ്ഡിതസമോദരങ്ങളുടെ സ്വപ്രത്യയപ്രൈഥ്യത്തിനു വിദൂരനമസ്കൃതി ചെയ്യുകയെ ഗതൃന്തമുള്ളു. ഇത്രയും പറയാനിടവന്നത് ലേഖന

തോട്ട് ഒന്നിച്ചുണ്ടായിരുന്ന പ്രൈവറ്റ് കത്തിലെ ചില വാചകങ്ങളാകുന്നു. ലേഖനത്തിൽ കാണുന്ന സംശയങ്ങളും ചോദ്യങ്ങളും ഒരിക്കലും ആക്ഷേപയോഗ്യമല്ല. വേറെ പലരുടേയും ചോദ്യങ്ങളെ ലക്ഷ്യമാക്കിയാണ് മി. മാധവപ്പൻ ആരോഗ്യമാസികയിൽ ഒരു മറുപടി എഴുതിട്ടുള്ളതെന്ന് വിചാരിക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സമാധാനത്തിൽ പലക്കും സംശയമില്ലെന്ന് എനിക്കറിയാം. എങ്കിലും സംശയിക്കുന്നത് കൊള്ളാമെന്നാണ് എന്റെ അഭിപ്രായം. ആരോഗ്യസമ്പാദനക്കാര്യമാണ് നമ്മുടെ സംശയത്തിന് അസ്ഥിഭാരം. അതിന് വേണ്ടി എത്ര സംശയിച്ചാലും വാദപ്രതിവാദം ചെയ്താലും ഒരിക്കലുമധികമായിപ്പോയെന്ന് വരുന്നതല്ല. കാലദേശസ്ഥിതിസൗഖ്യം ആദർശങ്ങളെ ഓരോരുത്തരും രൂപീകരിച്ചുവരുന്നു. മഹാത്മജിയുടെ സഞ്ചർമതി ആശ്രമത്തിലെ മാറ്റംതന്നെ എന്തുപരിപിക്കുന്നു. ക്രമംകൊണ്ടല്ലാതെ ഭിന്നഭിന്നമായിട്ടുകൂടിയ ലോകത്തെ ഉത്തമധർമ്മങ്ങൾക്കനുക്രമമായി തിരികുവാൻ എടുത്തുവെച്ചു. അതുപോലെ ഞങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ഒരു പുതിയ നിർദ്ദേശപരമായ പദ്ധതിയിൽ കൂടിയാണ് പ്രയത്നംചെയ്യുന്നത്. അത് എന്തിനും ബോധമുള്ള പലക്കും സമ്മതകരമാണ്. നല്ലതെന്നു തോന്നുന്ന പക്ഷം മറുത്തു സിദ്ധാന്തങ്ങളെ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള മർദ്ദമുണ്ടി ഞങ്ങൾക്കില്ല. ഇത്രയും പ്രസ്താവനയായിരിക്കട്ടെ. ഇനി സംശയവിഷയത്തിൽ പ്രവേശിക്കാം.

൧. “ഒരു ആയുർവേദചികിത്സകൻ.....പ്രയോഗിക്കാതിരിക്കുമോ?” എന്നാണ് ഒന്നാമത്തെ സംശയം:—“ശോധനം ശമനഞ്ചേതസമാസാ ദൗഷധം ദധിയാ” (അ. അ. ൧ ശ്ലോ.) രോഗത്തിന് കാരണമായ ദുഷ്ടിനെ അഥവാ ദോഷത്തെ ബാഹ്യമായി ശമിപ്പിക്കുന്നത് ശോധനൗഷധവും ദുഷ്ടിനെ സ്വസ്ഥമാക്കുവാൻ അടിച്ചമർത്തി ശമിപ്പിക്കുന്നത് ശമനവും; ഇപ്രകാരം ദൗഷധം രണ്ടുവിധമാണല്ലോ. ശമനൗ



ഷഡപ്രയോഗങ്ങളൊ കർമ്മങ്ങളൊകൊണ്ട് ശമിച്ചുദോഷം വീ  
ണ്ടുമാവിട്വിടക്കുമെന്നും, ശോധനനഷ്ടധികൊണ്ട് തള്ളിപ്പോയ  
ദുഷ്ട് വീണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നതല്ലെന്നും, അഷ്ടാംഗവ്യാധിയിൽ അ  
തിവൃക്തമായുപദേശിച്ചിരിക്കുന്നു. (അഷ്ടാം. അ. ൪ ശ്ലോ. ൭.)  
അതികലശലായ ധാതുക്ഷയത്താലോ മറ്റു തക്കതായകാര  
ണവശാലോ ശോധനനഷ്ടധി പ്രയോഗിക്കുവാൻ നിവാര  
മില്ലാത്തഘട്ടത്തിൽ ശമനനഷ്ടധികൊണ്ട് ബലം, രക്തം, ദി  
ഹനം ഇവയെ ഉദ്ധരിക്കുന്നത് പോരായ്മയല്ല. ശോധനനഷ്ടധി  
കൊണ്ട്, പുറമെ ദുഷ്ട് തള്ളിപ്പോവുകയും രോഗം ശമിക്കുക  
യും ചെയ്യുമെന്നുള്ളത് നിശ്ചയമാണ്. അങ്ങിനെയിരിക്കെ  
ശമനനഷ്ടധി പ്രയോഗിക്കുമോ ഇല്ലയോ എന്നുള്ള ശങ്കയ്ക്കു  
ഇവിടെ പ്രസക്തിയില്ല. ശോധനനഷ്ടധികൊണ്ട് ദുഷ്ട് തള്ളി  
പ്പോയില്ലെങ്കിൽ പ്രയോഗിച്ച ഔഷധത്തിനു പ്രഭാവമില്ലെ  
ന്ന് നിശ്ചയിക്കുകയാണ് ബുദ്ധിമാനായ ചികിത്സകന്റെ ധ  
ർമ്മം. ദുഷ്ടിനുപോതു ഔഷധപ്രഭാവം, സ്വഭാവം, രോഗം വീ  
ണ്ടും ഉണ്ടാവാതിരിക്കുവാൻ ചെയ്യേണ്ട കർമ്മം, പ്രായോഗിക  
വിജ്ഞാനം ഇത്യാദി പര്യവേക്ഷണഗുണങ്ങളുള്ളവരാണ് ചി  
കിത്സകന്മാർ (ചര.സം. അ. ശ്ലോ. ൧൭.) തൽക്കാലം രോഗം  
ശമിപ്പിച്ചുയക്കുകയും, പിന്നീട് രോഗം മരുന്നാന്നായി ഉടനെ  
ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നത് ആരോഗ്യാശ്രമത്തിനു പറ്റിയ  
പേരുല്ല. ആരോഗ്യവാന്മാരായി പോവുകയാണെങ്കിൽ, ഞ്ഞെ  
ളുടെ ഉദ്ദേശത്തിനു സംതൃപ്തിയുണ്ടാകുന്നതാണ്. ശോധനന  
ഷ്ടധികൊണ്ടും, കർമ്മംകൊണ്ടും ശുദ്ധിവരത്തി ആവശ്യമെ  
ന്ന് നിബ്ബന്ധമുള്ളവർക്കു ശമനപരമായ രസായനങ്ങൾ നല്ല  
താണ്. അപ്രകാരം ചെയ്യുന്നതിനു ആയുർവേദം ഗുണഭോ  
ഷിക്കുന്നുണ്ട്. ക്ഷീരം, നെയ്യ്, വെണ്ണ, തേൻ ഇത്യാദികളാ  
ണ ശമനനഷ്ടധിങ്ങൾ ഇതുപോലെ പ്രഭാവവും ഗുണവും ഉ  
ള്ള സിദ്ധൗഷധങ്ങൾ വഞ്ച്യങ്ങളല്ല. ഒരു സ്ഥാപനത്തെപ്പ  
റ്റിയൊ തത്വത്തെ കുറിച്ചൊ പറഞ്ഞുകേട്ടവരും അനുഭവിച്ചി  
റിയത്തവരും ഇങ്ങനെ ഇരുകൂട്ടരുണ്ടാവാം. ഇതിൽ അനുഭവ

സ്ഥാനാർ ഈ “ധാരാളമായുപയോഗിക്ക”ന്ന സംഗതി സമ്മതിക്കുമെന്നു തോന്നുന്നില്ല. ഒരു നൂതനപ്രസ്ഥാനത്തെപ്പറ്റി ഗാഢമായി നാനേപക്ഷിക്കുന്നവരും ഉണ്ടാവും. ഇല്ലാത്തവരും കണ്ടെക്കാം. അതനേപക്ഷിച്ച് വാസ്തവം ഗ്രഹിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു കൊള്ളാം.

൨. ഞാൻ ആരോഗ്യാശ്രമത്തിന്റെ ഉൽപ്പാദനത്തിന്നു മുൻപ് പ്രകൃതിചികിത്സയും, ശമനശോധനരക്ഷധികളും ധാരാളം പ്രയോഗിച്ച് ചികിത്സ നടത്തിട്ടുണ്ട്. അതിൽ ഒരൊറ്റ ക്ഷേസുപോലും പരാജയം വന്നിട്ടില്ല. എന്നാൽ ആരോഗ്യാശ്രമത്തിൽ പ്രകൃതിചികിത്സാത്മം ആഗതരാകുന്ന അതിഥികളെ ആ നവ്യയിൽനന്നും ഇതേവരെ വൃദ്ധിചരിപ്പിച്ചിട്ടില്ല. അയുർവേദചികിത്സയ്ക്കായി വന്നവരിൽപലരേയും ഞാൻ പ്രകൃതിചികിത്സാ പ്രണയികളാക്കി അയച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ അശേഷം ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവർക്കു അയുർവേദചികിത്സതന്നെ അതിഭംഗിയായി നിവ്വഹിക്കുന്നു പല പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ ഇരിക്കുന്ന രോഗികളും ശേഷധത്തിന്നു മുറവിളി കൂട്ടിട്ടുണ്ട്. അതിൽ മിക്കവേക്കും ചെറുനാരങ്ങാനീര്, വെളുത്തുള്ളിനീര്, മുന്തിരിക്കാപ്പഴം, റോസാപ്പൂവ്, കയ്യന്ത്രിഞ്ചത്താം, ഇങ്ങിനെ റെറുമരുന്നുകൾ അപൂർവ്വം ചിലക്ക് എഴുതിഅയച്ചിട്ടുണ്ട്. ചിലരുടെ കോഷുസ്ഥിതി മനസ്സിലാക്കി പ്രകൃതിചികിത്സ ആരംഭിക്കുന്നതിന്നു മുൻപ് മൂന്നുദിവസം ആവണക്കണ്ണയും, ചെറുനാരങ്ങാനീരും ഉപയോഗിച്ച് വയറിളക്കണമെന്നും ഉപവസിക്കണമെന്നും മറ്റും എഴുതിഅയക്കുകയും ഉപദേശിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടാവാം. ഇതൊക്കെയാണു് ചിലർ പറഞ്ഞു ചെവിയിൽകിട്ടിയ ശമനരക്ഷധിയെങ്കിൽ ആകറ്റം ഞാൻ സന്തോഷപൂർവ്വം സമ്മതിച്ചുകൊള്ളുന്നു. അല്ലാതെ തെളിവില്ലാതെ- വല്ലതും പറയുന്നവരേയും, വല്ലതും കേൾക്കുന്നവരേയും എല്ലായ്പ്പോഴും പരമാർത്ഥം ധരിപ്പിക്കുവാൻ എളുപ്പമല്ല. അയുർവേദചികിത്സ ചെയ്യണമെന്നാഗ്രഹമുള്ളവരെ ഞാൻ ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ ഒരുക്കമില്ലെന്ന് ലേഖനകർത്താവിനെ സദരം അറിയിച്ചുകൊള്ളട്ടെ.



൩. “ആരോഗ്യം.....ഉത്തമം?”— ഹോമിയോപ്പതിയും ബയോകെമിസ്റ്ററിയും നല്ല ചികിത്സാപദ്ധതികളാണ്. ഇവയുടെ പ്രകൃതിചികിത്സയോടു കൂടുതൽ അടുപ്പമുണ്ടെങ്കിൽ ആയുർവേദം ഇവ മുന്നിന്റേയും ജനയിത്രിയേപ്പോലുള്ള ബന്ധത്തിൽ നിൽക്കുന്നു. സ്റ്റീമബാത്ത് (Steam bath) ആതപബാത്ത് (Sun bath) ആവരണബാത്ത് ഇത്യാദി ആയുർവേദം എഴുതിട്ടുള്ള ഔഷധിപുസ്തകങ്ങൾ അപരിചിതമല്ല. മാലിനീത്തരം ഒരു വലിയ ഖണ്ഡം മുഴുവനും പ്രകൃതിചികിത്സയെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്നു. ചരകം ശാർന്നധരീയം മുതലായവയിൽ കൂണിക്കും ജസ്തിനുമുള്ള വ്യത്യാസംപോലെ ഇരണ്ടുതരമായി പ്രകൃതിചികിത്സാവർണ്ണന വന്നിട്ടുണ്ട്. ചരകസംഹിത ൧൪-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന കുംഭികാസപദമാണ് നമ്മുടെ സ്വേദബാത്ത്.

“ഉപനാഹാഹവാതപാഃ” (ചര. സം. അ. ൧൪ ശ്ലോ. 66) സൂര്യരശ്മികൊണ്ട് വിയപ്പിക്കണം എന്നതത്രെ ആതപബാത്ത്. അമേരിക്കയിലെ പ്രകൃതിചികിത്സകർ വെയിലത്തുനിന്ന് വ്യാധാമംചെയ്തു വിയപ്പിക്കുവാൻ ഉപദേശിക്കുന്നു. ഇതാണ് ധർമ്മശാസ്ത്രപ്രസിദ്ധമായ ആയുനമസ്കാരം.

“ശരചന്തുദിവിധംപ്രോക്തം ബാഹ്യമാഭ്യന്തരം തഥാ മുതജ്ജാലാസം സ്പൃതം ബാഹ്യം മനുശുദ്ധിസ്തഥാന്തരം” ഇവിടത്തെ മുതം മണ്ണുതേച്ചുകളിയാണെന്നു സ്പഷ്ടമാകുന്നില്ലേ? മേൽ ഉദ്ധരിച്ച പ്രയോഗങ്ങൾ കൂണിയുടേയും ജസ്തിനേറുതുംപോലെ അല്പം വ്യത്യസ്തകർമ്മങ്ങളോടു ചേർന്നതെന്നല്ലാതെ അത്ഥവും പ്രയോജനവും ഒന്നാണെന്നത്രെ വിദഗ്ദ്ധസമ്മതം. ഇതുപോലെ ആഹാരാദികളുടേ ക്രമീകരണവും പരമവൃത്തിശ്രദ്ധയങ്ങളും കൊണ്ട് പ്രകൃതിചികിത്സയോടു അധികം അടുപ്പമുള്ളത് ആയുർവേദത്തിനാകുന്നു. കാരക്ഷാരാദിവർണസമ്മിശ്രമായ ആഹാരത്തേയും അമിതഭക്ഷണത്തേയും, അമിത വിഹാരാദികളേയും ആയുർവേദശാസ്ത്രം നിഷ്കർഷിച്ചും ആക്ഷേപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഗീതമുതലായ മതഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പോലും കടപദ്യവിഭാവിക

ളായ ആഹാരങ്ങൾ താമസഗുണോൽക്കർഷ്യാതങ്ങളായ മൃഗങ്ങളുടെ ധർമ്മങ്ങളായി വ്യാഖ്യാനിച്ചിരിക്കുന്നു. ശുദ്ധമായവെള്ളം കടിക്കുവാനും, ശുദ്ധമായവായ ശപസിക്കുവാനും വേഗാതികളെ ആവശ്യപ്പെടുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഒഴിക്കുവാനും ബ്രഹ്മചര്യത്തെ പരിരക്ഷിക്കുവാനും തുറസ്സായസ്ഥലത്ത് ശയിക്കുവാനും ശുദ്ധവസ്ത്രം ധരിക്കുവാനും ശുദ്ധമായ മിതാഹാരം കഴിക്കുവാനും ആയുർവേദശാസ്ത്രം നിഷ്കർഷിക്കുന്നതുപോലെ ഈ ഭൂലോകത്തിലുള്ള മറ്റൊരാളെപ്പോലെയുള്ള ഗുണമുഖയങ്ങളിലും കാണാൻ എളുപ്പമല്ല. ഔഷധ വിപാകങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള ഷഡ്രസോപയോഗങ്ങൾ തന്നെ രോഗമുണ്ടായശേഷമേ പാടുള്ളുവെന്ന് ആയുർവേദം വിധിക്കുന്നു. ക്രമംതെറ്റാതെ ജീവിതം നയിക്കുന്നവന് ഔഷധം ആവശ്യമില്ലെന്നും ആഹാരവിഹാരക്രമം തെറ്റി നടന്നാൽ ഔഷധം പ്രയോജനപ്പെടുകയില്ലെന്നും ആയുർവേദം സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു (പത്മേശ്വരസതിഗദാർത്ഥസ്യ കിമൗഷധനിഷേധണം) പത്മേശ്വരസതി എന്നും പത്മേശ്വരസതി എന്നും പദശ്ലേഷം ചെയ്ത അനപയിച്ചാൽ രണ്ടുപ്രകാരമുള്ള അർത്ഥവും സിദ്ധിക്കുന്നതാണ്. ഏതാദൃശത്തെളിവുകളെക്കൊണ്ടുതന്നെ ആയുർവേദത്തിന് പ്രതീകാത്മകത്വം ഉണ്ടാകട്ടെ “അടുപ്പം” പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. പോരൈയിൽ കേരളത്തിലെ പ്രതീകാത്മകത്വം സാഗ്രഹണീയമായ മി. കെ. രാമവർമ്മ, മി. ടി. വി. രാമപ്പകുറുപ്പ് മുതലായവർ, വേദത്തിലെയും ആയുർവേദത്തിലെയും ചില തത്വങ്ങൾ അവരവരുടെ പ്രതിപാദനതത്വങ്ങൾക്ക് സാക്ഷ്യങ്ങളായി കൂട്ടിയിണക്കി സാധ്യമുദാഹരണം തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. കിംബഹുനാ ഗുണധർമ്മങ്ങളെ സമാപേക്ഷിച്ച് പ്രതീകാത്മകത്വം ശരിയായ ബന്ധുത്വമുള്ളത് ആയുർവേദത്തിനാണ്. രണ്ടാംസാധനമാക്കട്ടെ സൃഷ്ടിയെന്ന നിലയിൽ കൂടുതൽ അടുപ്പം ലേഖകൻ പറയുന്ന പലതികൾക്കുണ്ടെന്ന് ഞാൻ സമ്മതിക്കാം. ആയുർവേദഗുണങ്ങളിൽ ഇന്നുകാണപ്പെടുന്ന ചില അപൂർണ്ണതകളും, മറ്റുതകരാറുകളും പ്രതിസംസ്കാരകർത്താക്കളുടെ ദോഷമാണെന്ന്



ആവക ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പാണ്ഡിത്യമുള്ളവർക്കു ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ശേഷധങ്ങളുടെ സംസ്കാരരീതികളും പ്രായോഗിക വഴികളും മിക്കവാറും ശരിയല്ലാതെ കാണുന്നു. ഇതൊന്നും പാവനമായ ആയുർവേദത്തിന്റെ കുറവല്ല. ആയുർവേദത്തിലെ ത്രിദോഷസിദ്ധാന്തം കൂണിയുടെ ഭൂഷല്ലാ എന്ന് ഒരു പ്രകൃതി ചികിത്സാപാൽ എന്നോടു പറഞ്ഞു. ത്രി ദോഷങ്ങളുടെ ശരിയായ ഒരു വ്യാഖ്യാനം കേട്ടപ്പോൾ ഭൂഷ്ഠം ദോഷവും ഒന്നാണെന്നയാൾ സമ്മതിച്ചു. ഇതുപോലെ പ്രമാണങ്ങൾ പലക്കും പാഠിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതെല്ലാം പ്രത്യേകം എടുത്തു വിമർശിക്കുന്നതിന് ദൈവം അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

൪. ഹോമിയോപ്പതിയിലെ പാഷാണം (Arseuic) കാഞ്ഞിരക്കുരുവ് (Nux vom) ഗന്ധകം (Sulphur) ഭാസഫോസ് (Phosphorus) ഇത്യാദികളെപ്പോലെ മരുന്നുകളെ സത്പരീക്ഷിപ്പിച്ചിട്ട് എടുക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗം ആയുർവേദത്തിലുണ്ടായിരുന്നു. അവ മറ്റൊരു വികൃതവേഷത്തിലാണ് ഇന്ന് നാം കാണുന്നത്. ഉള്ളതുതന്നെ ഗോപ്യമായി ചിലർ സൂക്ഷിച്ചു വരുന്നു. ശുദ്ധവും, സത്പവും മാത്രം ശേഷിക്കുന്ന നിർദോഷ പരമായ ശേഷധികൾ ചികിത്സകനിൽ അപരായം ഉണ്ടാകുന്നവയല്ലെന്ന് എനിക്കറിവേമുണ്ട്. “പ്രകൃതിയുടെ ശുദ്ധവും, കമനീയവും”മായ ഉദ്ദേശത്തിന് അത് വിരോധിയുമല്ല.

൫. പ്രകൃതിചികിത്സാ പ്രമാണങ്ങളിൽ വലിയ വിശ്വാസമുള്ളവർ ഇന്ന് പുരുക്കമാണെന്നുള്ള അഭിപ്രായത്തോടു ഞാൻ യോജിക്കുന്നു എന്നാൽ വിദ്വാദ്യാസ സമ്പന്നന്മാരുടെ തിടയിൽ പ്രകൃതിചികിത്സ ധാരാളം പ്രചാരമുണ്ടെന്നും, അതു പലരും അനുഷ്ഠിക്കുന്നുണ്ടെന്നും എനിക്കുതന്നെ നേരിട്ടറിയാം. അരോഗ്യം മാസികയുടെ പ്രചരണം, പ്രകൃതിചികിത്സാ ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ അവതരണം, നവീന പതിപ്പുകളുടെ ആവശ്യം ഇത്യാദികളാൽ ലേഖകൻ പറയുന്നതുപോലെ ‘കുറിനമായവിഷ്ണു’ത്തിന് ഇടയില്ലെന്ന് നിശ്ചയം. ആരോഗ്യാശ്രമം ൨

ജിസ്റ്ററിൻപ്രകാരം ൨൦൦-ൽ പരം സാധുക്കൾ ശുദ്ധപ്രകൃതിയിലായി കിട്ടി അനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. മൂന്നു മാസത്തിനകമുള്ള കണക്കാണ് ഇത് ഇനി വർദ്ധിച്ചുവരുമെന്നുതന്നെയാണ് എന്റെ ദൃഷ്ടമായ വിശ്വാസവും.



## കുറിപ്പുകൾ.

ഭക്ഷണസമയം.

മനുഷ്യർക്ക് അതിപ്രധാനമായ സംഗതികളെ അവർ നിശ്ചാരമാക്കുന്നു. ഭക്ഷണം എപ്പോൾ എന്തുമാത്രം കഴിക്കണമെന്ന് അവർ ചിന്തിക്കുന്നില്ല. ഭക്ഷണംകൊണ്ട് അന്നവയിരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനാൽ അതിനെപ്പറ്റി ഗാഢമായി ചിന്തിക്കേണ്ടത് സകലരുടേയും കടമയാകുന്നു. രാവിലെ അധികം ഭക്ഷിക്കുന്നവർക്ക് ശരിയായി ആലോചിക്കുന്നതിന് ശക്തിയുണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. തൊഴിലാളികൾപോലും രാവിലെ അധികം ഭക്ഷിച്ചാൽ അവരുടെ ശരീരത്തിന് വേഗം നാശമുണ്ടാകും. വൃദ്ധന്മാർ, ഇരുന്ന തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നവർ, ആലോചനാകുശലന്മാർ ഇവർ രാവിലെ ഭക്ഷിക്കുന്നത് നന്നല്ല. ദഹനക്കേടുള്ളവരും കുട്ടികളും തൊഴിലാളികളും രാവിലെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് പകരം ധാരാളം ജലം കുടിക്കുകയും ൧൧-ം ൧൨-ം മണിയ്ക്കിടയ്ക്ക് ലഘുവായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വൈകുന്നേരം ൩ മണിക്ക് ശരിയായി ഭക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണം സാധാരണ എല്ലാവർക്കും രണ്ടുഭക്ഷണം ധാരാളം മതിയാകുന്നതാണ്. മൂന്നുനേരം ഭക്ഷിക്കണമെന്നുള്ളവർ ഏഴ് മണിയ്ക്കകം ലഘുവായി എന്തെങ്കിലും കഴിയ്ക്കുകയും ൧൨-ൽ മണിക്കും ൩-ൽ മണിക്കും മിതമായി ഭക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണം. ഉച്ചയ്ക്ക് സുഖമായി ഭക്ഷിക്കണമെന്നുള്ളവർ രാവിലെയും വൈകുന്നേരത്തും ല



ഏകദേശം കഴിഞ്ഞുവെച്ചു. ഉച്ചയ്ക്കു ഉറങ്ങ കഴിഞ്ഞശേഷം ഒരുമണിക്കൂർ സാധാരണവും ആവശ്യമാണ്. ഉച്ചയ്ക്കു ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാൻ സൗകര്യമില്ലാത്തവർ രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും നേരെ ഭക്ഷിക്കുകയും ഉച്ചയ്ക്കു ലഘുഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുകയും ചെയ്യട്ടെ.

രാവിലെയും ഉച്ചയ്ക്കും വൈകുന്നേരവും ഒരുപോലെ ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് രോഗികൾക്കല്ലാതെ ആരോഗ്യവാന്മാർക്കു് നന്നല്ല. ദിവസത്തെ ജോലികൾ കഴിഞ്ഞശേഷം ഉഷ്ണനം കഴിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

## നാം എന്തു ഭക്ഷിക്കണം.

നാം എന്തു ഭക്ഷിക്കണമെന്നുള്ള സംഗതി അനേകം പണ്ഡിതന്മാർ വായിച്ചിട്ടും ഇതുവരെ വ്യക്തമായിട്ടില്ല. മത്സ്യം, മാംസം, മുട്ട, കാപ്പി, തേയില, വയിൻ, മദ്യം, മാവു്, പഴകിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ, വറുത്ത സാധനങ്ങൾ, പഞ്ചസാര, ഉപ്പു്, കുരുമുളക്, മസാല ഇവ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ദോഷമുണ്ടോ എന്ന് ഒരുക്കൂട്ടർ സംശയിക്കുന്നു. മാംസാഹാരം കൂടാതെ ശരീരത്തിന് എങ്ങിനെ ബലമുണ്ടാകുമെന്നാണു് ചിലരുടെ സംശയം. കുട്ടികൾക്കു് അല്പം മാംസം കൊടുത്തില്ലെങ്കിൽ അവർ ദുർബ്ബലന്മാരായിപ്പോകുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നവരുണ്ടു്. കഠിനപ്രയത്നം ചെയ്യുന്നവർക്കു് സസ്യഭക്ഷണം മതിയാകയില്ലെന്ന് ചിലർ ഭയപ്പെടുന്നു. സ്റ്റാർച്ച്, ആസിഡ്, പ്രോട്ടീൻ ഇവ എങ്ങിനെ കലർത്തിഭക്ഷിക്കണമെന്നറിയാതെ വിഷമിക്കുന്നവർ ധാരാളമുണ്ടു്. ഭക്ഷണം വേവിക്കാതെയോ വേവിച്ചോ എങ്ങിനെ ഭക്ഷിക്കുന്നതാണു് മറ്റൊരു ചിലർ സംശയിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചു അനവധി ആശങ്കകളും സംശയങ്ങളും പലർക്കും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇവക സംശയങ്ങളെപ്പറ്റി ഡാക്ടർമാർ ഭിന്നഭിന്നപ്രായം പറഞ്ഞുവെക്കുന്നുമുണ്ടു്. എന്നാൽ ഏതാനും സംഗതികളെപ്പറ്റി ഡാക്ടർമാരുടെ അഭിപ്രായം ഏകകണ്ഠമാകുന്നു.

സകലവിധമായ മാംസഭക്ഷണങ്ങളിലും യൂറിക്‌സിഡും ചിലവിഷങ്ങളും ഉണ്ടെന്നും ഈ വിഷങ്ങൾമൂലം മൂത്രകോശം ഹൃദയം ചോരക്കുഴലുകൾ മുതലായവയ്ക്ക് കേടുവരുത്തുന്നുവെന്നും വാതം മൂത്രാശയരോഗം, ശുക്ലരോഗം ഇവയുള്ളവർ മുട്ടുകഴിക്കുന്നതു നല്ലതല്ലെന്നും, പഴയ പാലാടയും വെണ്ണയും ഭക്ഷിച്ചാൽ കടലിൽ പുള്ളിപ്പം തിളപ്പം ഉണ്ടാകുമെന്നും, കാപ്പിയും തേയിലയും ഞരമ്പുകളെ ദുർബ്ബലപ്പെടുത്തുന്നുവെന്നും, മദ്യസേവനസ്സായുക്കളേയും ദഹനേന്ദ്രിയത്തേയും മൂത്രാശയത്തേയും ഉപദ്രവിക്കുകയും ശരീരത്തിന്റെ ചൈതന്യത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നും, മാംസകളും തവിടുകളെണ് വെളിപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങളും, കാൽസിയവും ധാതുലവണങ്ങളും ഇല്ലാത്തവയാകയാൽ പല്ലിന്റേയും എല്ലിന്റേയും ചോരയുടേയും വളർച്ചയ്ക്ക് പറ്റിയവയല്ലെന്നും, വറുത്ത സാധനങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ദഹനേന്ദ്രിയത്തിന്റെ ജോലി വർദ്ധിക്കുന്നുവെന്നും ആമാശയരസങ്ങൾ നേരെ സ്രവിക്കുന്നില്ലെന്നും, പഞ്ചസാര വെളുപ്പിച്ച് വൃത്തിയാക്കുന്നതിനാൽ പല ധാതുക്കളും നഷ്ടമാകുന്നതും തന്മൂലം ചോരയ്ക്കും എല്ലിനും പല്ലിനും കേടുവരുത്തുന്നതുമാണെന്നും, അധികം ഉപ്പ് കഴിക്കുന്നത് മൂത്രാശയത്തിനും ഹൃദയത്തിനും രക്തധമനികൾക്കും കേടുവരുത്തുന്നുവെന്നും, മുളകും പളിയും മസാലയും ദഹനേന്ദ്രിയത്തിന്റെ ജോലിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും സ്സായുക്കളെ ക്ഷീണിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നും, സസ്യങ്ങളും ഫലങ്ങളും ആഹാരമാക്കുന്നതായാൽ ശരീരത്തിന് വേണ്ട എല്ലാസാമഗ്രികളും ലഭിക്കുമെന്നും, സ്റ്റാർച്ച്, ആസിഡും പച്ചപ്പോഴും യോജിക്കുകയില്ലെന്നും, സ്റ്റാർച്ച് പ്രോട്ടീനും കലർത്തി ഭക്ഷിച്ചാൽ ദഹനം ശരിയാകയില്ലെന്നും, ആസിഡും പ്രോട്ടീനും തമ്മിലും സ്റ്റാർച്ച് സസ്യങ്ങളും ഫലങ്ങളും പാലും മോരും ത്വരിതം, തമ്മിലും പൊരുത്തമുണ്ടെന്നും വേവിക്കാത്ത ഭക്ഷണമാണുത്തമമെന്നും എന്നാൽ വേവിച്ച സാധനങ്ങൾ ഭക്ഷിച്ച് പരിചയിച്ച് പോയതിനാൽ രണ്ടും സമമായിരിക്കണമെന്നും ചിലപ്പോൾ അല്ലോപവാസം അത്രയും



വശ്യമാണെന്നും ഭക്ഷണദൃഷ്ട്യം കൊണ്ടാൺ മിക്ക സുഖക്കേടുകളും ഉണ്ടാകുന്നതെന്നും എല്ലാ ഡാക്ടർമാരും സമ്മതിക്കുന്നുണ്ട്.

ഇങ്ങിനെ പലേ സംഗതികളെപ്പറ്റി എകകണ്ഠമായി അഭിപ്രായം ഉള്ളതുകൊണ്ട് അവയെ സ്വീകരിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. മനുഷ്യരുടെ മനസ്സിന്റെയും, ശരീരത്തിന്റെയും, ആത്മാവിന്റെയും സ്ഥിതി ഭക്ഷണത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോരുത്തരും അവരവർക്കു ഇണങ്ങുന്ന ഭക്ഷണം കണ്ടുപിടിച്ചു ഭക്ഷിച്ചാൽ രോഗം കൂടാതെ കഴിക്കാം. ഭക്ഷണത്തെപ്പറ്റി അന്വേഷണം നടത്തുന്ന രണ്ടു കൂട്ടരുണ്ട്. ഒരു കൂട്ടർ അവരുടെ ആചീന്ദ്രിയങ്ങൾ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്ത് അവയെ ജന്തുക്കളിൽ പ്രയോഗിച്ചും ചില അഭിപ്രായങ്ങൾ പറഞ്ഞുവെക്കുന്നു. മറേറുകൂട്ടർ മനുഷ്യനു രോഗവും ആരോഗ്യവുമുള്ളപ്പോൾ ഓരോ ഭക്ഷണസാധനത്തിന്റെ ഫലമെന്താണെന്നു അന്വേഷിക്കുന്നു. രണ്ടാമത്തെ കൂട്ടരുടെ അന്വേഷണമാർഗ്ഗമാണ് നമുക്ക് സ്വീകാര്യമായിട്ടുള്ളത്.

ഇരുപത്തഞ്ച് കൊല്ലം ഭക്ഷണചികിത്സകൊണ്ട് മാത്രം പല രോഗങ്ങളേയും സുഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ഡാക്ടർ ഹാരി ഫീങ്കലിന്റെ അഭിപ്രായം ശ്രദ്ധേയമാണ്. “യൂറിക്കാസിഡും വിഷങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതും എളുപ്പം അഭിയുന്നതുമായ യാതൊരു സാധനങ്ങളും ഭക്ഷിക്കരുത്. സ്വാഭാവിക സ്ഥിതികളറിഞ്ഞ് പാകപ്പെടുത്തിയ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും, പൂർണ്ണ തിളച്ച സാധനങ്ങളും തവിട്ടും ധാതുലവണങ്ങളും കളഞ്ഞ സാധനങ്ങളും, അധികം വേവിച്ച സാധനങ്ങളും നിഷേധം കഴിക്കരുത്. നിഷേധം ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ വറക്കുകയോ ഉപ്പിലിടുകയോ പഞ്ചസാരയിൽ സൂക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. നിഷേധം കാപ്പി, തേയില, സോഡാ, മദ്യം ഇവയെ നിശേഷം തൃജിക്കണം. ഭക്ഷണങ്ങളുടെ സ്വാഭാവിക സ്ഥിതികളായതെ ഭക്ഷിക്കുന്നതാണുത്തമം. ഓരോരുത്തരും അവരുടെ വയസ്സ്, തൊഴിൽ, ശരീരസ്ഥിതി, പരിതസ്ഥിതി ഇവനോക്കി ഭക്ഷണത്തെ ക്രമീകരിക്കണം.

## സ്നായുരോഗങ്ങൾ.

ഈ പരിഷ്കൃതകാലത്ത് മിക്കവരുടേയും രോഗങ്ങൾ ഞരമ്പ് അല്ലെങ്കിൽ സ്നായുക്കൾ സംബന്ധിച്ചാകുന്നു. തലവേദന, ക്ഷീണം, ചെവിയിലൂത്ത, ഉറക്കമില്ലായ്മ, മുതലായവ സ്നായുക്കളുടെ ദുഷ്ടം കൊണ്ട് സംഭവിക്കുന്നു. ഞരമ്പുസംബന്ധമായമിക്കരോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നത് കടലിൽ നിന്നും വിഷം രക്തത്തിലേക്ക് കടന്ന് സർവ്വവ്യാപിച്ചിട്ടാണ്. കടൽ ശുദ്ധമാക്കി വെച്ചിരുന്നാൽ ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകയില്ല. സ്നായുക്കളുടെ വളർച്ചയ്ക്കുതാവശ്യമായ പൊട്ടാസിയം, ഫോസ്ഫറസ്, പൊട്ടാഷ് ഇവയുടെ കുറവുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനാലും സ്നായുക്കൾക്ക് കേടുവരുന്നു. മാംസം, മാവുകൊണ്ടുള്ള പലഹാരങ്ങൾ, ലവണങ്ങളെ വേവിച്ച് കളഞ്ഞ സസ്യങ്ങൾ ഇവകഴിച്ചാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ ലവണങ്ങൾ കിട്ടുകയില്ല. നേരെമറിച്ച് തവിടുകുയാത്ത ഗോതമ്പോ അരിയോ പയറോ വേവിച്ചതും സസ്യവും പഴവും കഴിച്ചാൽ ഞരമ്പിനും തലച്ചോറിനും പോഷണം ലഭിക്കും. മലബന്ധമുണ്ടാകാതെയിരിക്കുവാൻ രോഗികൾ കടലിനെ വസ്ത്രീകൊണ്ട് ശുദ്ധമാക്കണം. വൃസനം, ഭയം, കോപം, അസുഖം, ഇവകൊണ്ടു ചൈതന്യത്തിന് നാശം വരികയും ഞരമ്പിന് കേടുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. മാനസികചികിത്സ, ഫിസ്കട്ടിസം മുതലായവ കൊണ്ട് സ്നായുരോഗങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്താവുന്നതാകുന്നു. ജലചികിത്സകൊണ്ട് ചോരയോടുത്തെ ശരിപ്പെടുത്തുവാനും ദുഷ്ടിനെ രോമക്രൂപംവഴി ബഹിഷ്കരിക്കുവാനും കഴിയും. വലിയ ഭ്രാന്തും മെന്റവും ഭേദപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രധാനചികിത്സ രോഗിയെ ന്ൻ ഡിഗ്രിമുടുള്ള ജലത്തിൽ എടുപത്ത് മണിക്കൂർ ആസകലം നിറുത്തുകയാകുന്നു. ഈ വെള്ളത്തിൽ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിലെ ദുഷ്ട് കലർന്നിരിക്കുന്നതായി കാണാം. ചെറിയമുട്ടുള്ള ജലത്തിൽ ഒരു മണിക്കൂർനേരം സ്നായുരോഗമുള്ളയാളിനെ മുക്കി നിറുത്തിയാൽ വളരെസുഖം കിട്ടുന്നതാ



കുന്നു. സ്നായുരോഗമുള്ളവർക്ക് ധാരാളം ഉറക്കംവേണ്ടതാകുന്നു. ശുദ്ധവായുവിൽ വ്യായാമം, പ്രാണായാമം, സുഖകരമായ വിനോദങ്ങൾ ഇവയും ഇത്തരം രോഗികൾക്ക് അത്യാവശ്യമാണ്.



## ഡാക്ടർ ബനഡിക്റ്റ് റെലസ്സ്.

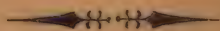
ഡാക്ടർ ബനഡിക്റ്റ് റെലസ്സ് നൂറുകൊല്ലമായി അമേരിക്കയിൽ പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്ക് വണ്ടി അശ്രാന്തപരിശ്രമം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അലോപ്പതിക്കാരെ ധർഷ്ട്യത്തെ ശമിപ്പിക്കുവാൻ ലസ്സിന് പല കഷ്ടതകളും സഹിക്കേണ്ടതായി വന്നിട്ടുണ്ട്. ഡാക്ടർ ലസ്സിന് ചെറുപ്പത്തിൽ നല്ല ആശോഗ്യമുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ അദ്ദേഹം ജർമ്മനിവിട്ട് അമേരിക്കയിൽ ചെന്നപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന് ക്ഷയം പിടിപെട്ടു. അപ്പോൾ അലോപ്പതിക്കാരാണ് അദ്ദേഹത്തെ ചികിത്സിച്ചത്. ഒരു വലിയ ഡാക്ടർ അദ്ദേഹത്തെ പരിശോധിച്ചശേഷം ഭീനം സുഖപ്പെടുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലെന്നും വീട്ടിൽചെന്ന് അമരനന്മമാരെകണ്ട് മൃതിയടയണമെങ്കിൽ ജർമ്മനിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകണമെന്നും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. ലസ്സ് ജർമ്മനിയിൽ തിരിച്ചെത്തിയ ശേഷം ബേവേറിയായിൽ ചെന്ന് എട്ടുമാസം നിപ്പിന്റെ ചികിത്സനടത്തുകയും തദനന്തരം പ്രകൃതിചികിത്സ സമ്പ്രദായങ്ങൾ പഠിക്കുകയും ചെയ്തു. നിപ്പിന്റെ എജൻററുള്ള നിലയിൽ ലസ്സ് വീണ്ടും അമേരിക്കയിൽ എത്തി.

അമേരിക്കയിൽ ലസ്സ് ജലചികിത്സ ആരംഭിച്ചു. ലൈസൻസുകൂടാതെ വൈദ്യവൃത്തി സ്വീകരിച്ചുവെന്ന് പറഞ്ഞ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ മേൽ ഒരു ക്രിമിനൽ കേസുണ്ടായി. ആ കേസിൽ ജലംകൊണ്ട് ചികിത്സിക്കുന്നത് മരുന്ന് ചികിത്സയല്ലെന്നും ലൈസൻസാവശ്യമില്ലെന്നും പറഞ്ഞ് ഡാക്ടർ ലസ്സ് നിർദ്ദോഷിയാണെന്ന് ജഡ്ജി വിധിച്ചു. പ്രകൃതിയ്ക്കല്ലാതെ മരുന്നിനോ വൈദ്യന്മാർക്കോ രോഗങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്തു

വാൻ നിവൃത്തിയില്ലെന്നായിരുന്നു. ഡാക്ടർ ലസ്സിന്റെ സിദ്ധാന്തം. ഈ ജലചികിത്സ വെറും കപടവൈദ്യമാണെന്ന് അലോപ്പതിക്കാർ സിദ്ധാന്തിച്ചിരുന്നു. തങ്ങൾക്ക് ചണം കിട്ടുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളെ തടയുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരെ അമർത്തുവാൻ അലോപ്പതിക്കാർ പഠിച്ചുപണി പതിനെട്ടും പ്രയോഗിക്കാതിരുന്നില്ല. പത്രക്കാരും ഗവൺമെന്റും അലോപ്പതിക്കാരോട് പക്ഷപാതം പ്രകടിപ്പിച്ചിരുന്നു.

അലോപ്പതിക്കാരുടെ പരിശ്രമം മൂലം ഡാക്ടർ ലസ്സ് മനസ്സാലോപ്യം ജയിൽവാസം അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വൈദ്യവൃത്തിയെ തടയുവാനും മാന്ത്രികകളുടെ പ്രചാരത്തെ കുറയ്ക്കുവാനും ഗവൺമെന്റും വേണ്ടവിധം ശ്രമിച്ചിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സാമാനങ്ങൾ ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാർ കണ്ടുകെട്ടിയിട്ടുണ്ട്. വക്കീലന്മാർക്ക് ഫീസുകൊടുക്കുന്നതിനായി തന്നെ പതിനായിരം രൂപാ ഡാക്ടർലസ്സ് ചിലവാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

മനുഷ്യരുടെ യുക്തംപോലെ ഏതു വൈദ്യത്തേയും സ്വീകരിക്കുവാൻ അവർക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടായിരിക്കണമെന്നും ജനങ്ങൾ ഇന്നു മരുന്നു കുടിക്കണമെന്നോ കുത്തിവെയ്പ്പുണ്ടെന്നോ പറയുവാൻ ഗവൺമെന്റിന് അധികാരമില്ലെന്നും ലസ്സ് വാദിച്ചിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പരിശ്രമം മൂലം പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്ക് അമേരിക്കയിൽ വലിയ പ്രചാരമുണ്ടായിരിക്കുന്നു.



## പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരോട്

(എം. ആർ. മാധവവാർ, ബി. എ. എൽ. എൽ. ബി.)

ഇപ്പോൾ തിരുവിതാംകൂറിൽ പ്രകൃതിചികിത്സ പ്രചരിച്ചു തുടങ്ങിത് ഏകദേശം നാലുകൊല്ലം കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്ന് ഏറക്കുറെ



പലപ്പോഴും. പ്രകൃതിചികിത്സ തെറ്റിച്ച് ചെയ്യാലും അങ്ങനെയൊന്നെ നിലയിൽ ചെയ്യാലുമുള്ള ഫലങ്ങളും ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ വ്യക്തമായിട്ടുണ്ട്. ഇനിയും പ്രകൃതിചികിത്സയെ പ്രായോഗികമായി ഫലിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഞാൻ നിർദ്ദേശിക്കാം.

ഇപ്പോൾ പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ സാധാരണ ചികിത്സിക്കുന്നത് പ്രതിഫലം യാതൊന്നും പറ്റാതെയാണ്. ഈ നിലയിൽ ഇക്കാലത്ത് ചികിത്സാത്മം വൃഥാസമയം ചിലവിടാൻ പലപ്പോഴും സാധിക്കുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് ഏതാനും പേർ മരുന്നോലികൾ കളഞ്ഞ് പ്രകൃതിചികിത്സതന്നെ ഒരു തൊഴിലായി സ്വീകരിക്കുകയും ആ തൊഴിലിനത്യാവശ്യമായ വിധം രോഗികളിൽനിന്നും പ്രതിഫലം പറ്റുകയും ചെയ്യുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ഇപ്രകാരം പ്രകൃതിചികിത്സയെ ഒരു തൊഴിലായി സ്വീകരിക്കുന്നവർ മലയാളത്തിൽ ഇപ്പോഴുള്ള പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രന്ഥങ്ങളെ നല്ലപോലെ പഠിക്കുകയും തദനുസരണം ജീവിതം നയിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അവർ പ്രകൃതിചികിത്സാലയം സ്ഥാപിക്കേണ്ടത് ധാരാളം...ശുദ്ധവായുവും ശുദ്ധജലവും ഉള്ള സ്ഥലത്തായിരിക്കണം. എപ്പ് ബാത്ത്, സിറസ് ബാത്ത്, സേപടസ്നാനം, ആത്രാഞ്ചരാവരണം, പൂണ്ണസ്നാനം ഇവയ്ക്ക് വേണ്ട സൗകര്യങ്ങൾ പ്രകൃതിചികിത്സാലയത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം. തൽക്കാലം കൂണി, അഡോൾഫ് ജസ്റ്റ്, ഡാക്ടർ ഓൾ, ഫാദർ നീഷ് മുതലായവരുടെ ജലചികിത്സയ്ക്ക് വേണ്ട ഉപകരണങ്ങൾ സജ്ജമാക്കിയാൽ മതി. വണ്ണചികിത്സ, നാഡീസൂത്രം, പ്രാണായാമചികിത്സ ഇവയ്ക്കും വേണ്ട ഉപകരണങ്ങളും സൗകര്യങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കണം. ക്ഷീരപാനം ഉപവാസം മുതലായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ പ്രകാരം ചികിത്സിക്കുന്നതിന് ചിലസ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രം പ്രകൃതിചികിത്സാലയങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ മതി.

പ്രകൃതി ചികിത്സാലയത്തിൽ രോഗികൾക്ക് വന്നുപാകുന്നതിന് നല്ലകാര്യം ചെയ്തിട്ടുവെങ്കിലും കയറുന്ന ചെലവുകൾ ഉണ്ടാ

യിരിക്കേണ്ടതാണ്. കളിയ്ക്കുന്നതിന് കളമൊ ആരോ സമീപത്തുണ്ടായിരിക്കണം. സ്രീകർക്കും പരമഹന്താക്കും സൂര്യസ്നാനത്തിന് പ്രത്യേകം സൗകര്യമുണ്ടായിരിക്കണം.

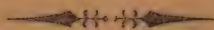
തിരുവിതാംകൂർ ഇപ്രകാരം നാല് പ്രതിവൈദ്യന്മാർ ഉണ്ടായിരുന്നാൽ അവരുടെ സംഖ്യ ഒട്ടും അധികമായിപ്പോകുന്നതല്ല. പ്രതി വൈദ്യന്മാർ ചികിത്സ നടത്തുന്നത് കൂടാതെ പ്രതിനിധിയും അനുസരിച്ച് ജീവിക്കുവാൻ ജനങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഓരോ പ്രതിചികിത്സാലയത്തിലും രോഗികൾക്കാവശ്യമുള്ള നാരങ്ങാ, ഫലങ്ങൾ, സസ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കലി, ഗോതമ്പ് മുതലായവ ശേഖരിച്ച് വെയ്ക്കുകയോ സ്വാഭാവികഭക്ഷണം നൽകുന്ന മോട്ടലുകൾ നടത്തുകയോ ചെയ്യണം.

മേൽപറഞ്ഞ പ്രകാരം പ്രതി വൈദ്യന്മാരുണ്ടായാൽ അവർക്ക് ആണ്ടുതോറും ഒരിടത്തുകൂടി പൊതുവെയുള്ള സംഗതികളെ പറ്റി ചിന്തിക്കുന്നതിനും പ്രതിവൈദ്യ സംബന്ധമായ സംഗതികളെ പറ്റി വാദപ്രതിവാദം നടത്തുന്നതിനും പൊതുവിൽ ഒരു ഗ്രന്ഥാലയം നടത്തുന്നതിനും കഴിയുന്നതാണ്. മേൽപ്രകാരം ചികിത്സനടത്തുവാൻ സൗകര്യവും സമ്മതവുമുള്ളവരുടെ പേരുവിവരവും അവരുടെ സംശയങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും “ആരോഗ്യ”ത്തിൽ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്നത് നന്നായിരിക്കുമെന്നാണ് എന്റെ അഭിപ്രായം. മറ്റ് പ്രതി ചികിത്സാപ്രണയികൾ ഈ അഭിപ്രായത്തോടു കൂടിയോജിക്കുന്നപക്ഷം ഇപ്രകാരം പ്രവർത്തിക്കുവാൻ സന്നദ്ധരാകണമെന്നു പേക്ഷിക്കുന്നു. അവർക്ക് ഈ അഭിപ്രായത്തോടുകൂടി യോജിക്കുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്തപക്ഷം അതിനു ഉള്ളകാരണം ആരോഗ്യം മാസികമുഖാന്തരം പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തണമെന്നുവേക്ഷിക്കുന്നു.

പ്രതിചികിത്സപരമ്പരന്മാർ മാത്രമല്ല സ്രീകളും പരശീലിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും സ്രീകളെ ചികിത്സിക്കുവാൻ സ്രീകൾതന്നെ വൈദ്യവൃത്തി സ്വീകരിക്കുകയാണ് നല്ലതെ



ന്ന് ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ തൽക്കാലം. മി. രയപ്പക്കുറുപ്പിന്റേയും മി: രാമവായുരുടെയും എന്റേയും മേപ്രാൽ മി: പരമേശ്വരൻപിള്ളയുടേയും പുസ്തകങ്ങളും മറ്റും നല്ലപോലെ പഠിക്കുകയും ആരോഗ്യംമാസികമറയ്ക്കുവാനിടയുമാകുന്നതാണ്.



# ഹിപ്റ്റിസം

അഥവാ

## ആത്മവിദ്യ.

(തുടർച്ച)

(വെബ്ബി പി. വി. ചാക്കോ)

മൂന്നാം പരിഷ്കരണമുദ്രാവിഷ്കരണം.

രണ്ടാമത്തെ ക്രിയയിൽ വേഗം വശപ്പെട്ട ഒരുത്തനെ വിളിച്ച് നിങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ നിൽക്കുൻ പറയണം. രണ്ടാമത്തെ പ്രയാഗത്തിന് എങ്ങനെ നിന്നോ മിക്കവാറും അതുപോലെ തന്നെയാണ് ഇതിന്റെയും നില. (നിങ്ങൾക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കണം. കണ്ണടയോണ്ടുളളതും വ്യത്യാസമുണ്ട്.) നിങ്ങളുടെ വിരലുകളെ അയാളുടെ കവിളുകളിൽ വയ്ക്കണം. പത്തിരുപത് സെക്കൻറുനേരം അയാൾ നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിൽ നോക്കാൻ പറയണം. തൽസമയം നിങ്ങളുടെ ദൃഢവും സ്ഥിരവുമായ ദൃഷ്ടി അയാളുടെ കണ്ണുകളുടെ മധ്യത്തിൽ മുക്കിന്റെ ഉല്പത്തിസ്ഥാനത്തു പതിയണം. ഈ വിധത്തിൽ ഏകദേശം പത്തു സെക്കണ്ടുനേരം കഴിയുമ്പോൾ സാവധാനമായും ഈ ജ്ജിരസ്ഥരത്തിലും പറയണം. —“ഞാൻ—കൈകൾ—എടുക്കുമ്പോൾ—നീ (നിങ്ങൾ)—മുന്നോട്ടു— വീഴും.” കൈകളെ പയ്യെ എടുക്കുക.

അയാൾ മുന്നോട്ടു വീഴും. വീണാലുടൻ താങ്ങിപ്പിടിച്ചു കൊള്ളണം. ആദ്യത്തെ പരീക്ഷയിൽതന്നെ ഫലിച്ചില്ലെന്നു വരുകിലും ഒട്ടും അയ്യെപ്പെടരുത്. പ്രഥമാവസ്ഥത്തിൽ തന്നെ സാധിക്കുന്നവർ വളരെ ചുരുക്കമായിരിക്കും.

എല്ലാം ശ്രമസാധ്യമാണെന്നറിയുക. നിങ്ങളുടെ പ്രയോഗത്തെ മനഃപൂർവ്വമായി നിരാകരിക്കരുതെന്നു പ്രയോജനോദപരയാം. അയാളുടെ നിർവ്വാജമായ സഹകരണം നിങ്ങളുടെ ശ്രമത്തെ ലഘുവാക്കും.

നാലാം പരീക്ഷ. കൈകോർത്തു മുറുക്കുക.

മുൻ പരീക്ഷകൾ മൂന്നും ഫലിച്ചിട്ടുതീർന്ന ശേഷമേ ഇതിന് ആരംഭിക്കാവൂ. ക്രമം തെറ്റി പ്രയോഗിക്കരുത്. മൂന്നാം പ്രയോഗത്തിൽ ക്ഷണംവീണ ആളിനെത്തന്നെ പ്രയോജനമായി സ്വീകരിക്കുക നിൽക്കാൻ പറയുക. കൈകൾ രണ്ടും അയാൾ നീട്ടിപ്പിടിക്കണം. വിരലുകൾ കോർത്തുപിടിക്കണം. ഭുജങ്ങൾ ബലപ്പെടുത്തട്ടെ. ഉടനെ നിങ്ങൾ പറഞ്ഞുതുടങ്ങണം. — “നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ മുറുകുന്നു. — മുറുകുന്നു. — കെട്ടുറയ്ക്കുന്നു. — (നിങ്ങൾ മനഃപൂർവ്വം വിചാരിക്കുക) മുറുകുന്നു-മുറുകുന്നു എന്ന് അയാൾതന്നെ പറയട്ടെ. നിങ്ങൾ അയാളുടെ മുമ്പിൽ നിന്ന് നിങ്ങളുടെ കൈകൾകൊണ്ട് അയാളുടെ മുറുകിയ വിരലുകളെ തടവി—ഇതാ- നിങ്ങളുടെ-വിരലുകൾ-മുറുകുന്നു അയാളുടെ കണ്ണുകളിൽ നിങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടി ഉറപ്പിക്കുക അയാൾ നോട്ടം മാറാൻ ഇടം കൊടുക്കരുത്. ദൃഷ്ടി മാററിയാൽ നേരെ നോക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടണം. നിങ്ങൾ അയാളുടെ കണ്ണുകളെ ആകർഷിച്ചുകൊള്ളണം. (മാന്യരദൃഷ്ടിയുടെ സമ്പ്രദായം മുൻ പരീക്ഷയിൽ വിവരിച്ചതാണ്).

കൈകൾ മുറുകി— മുറുകി— കെട്ടുറയ്ക്കുന്നു— മുറുകി— മുറുകിപ്പോയി— നിങ്ങളാൽ വിട്ടുത്താൻ സാധിക്കയില്ല— മുറുകിക്കഴിഞ്ഞു— മുറുകി, എന്ന് ഉജ്ജ്വലിതസ്വരത്തിൽ പറയുക. പിന്നീട് ദൃഷ്ടി ഉറപ്പിച്ചിരിക്കവെ, നിങ്ങളുടെ കൈയ്ക്ക് ഏടുക്കുക. അപ്പോഴും ആമന്ത്രണം നടക്കട്ടെ. നിങ്ങളുടെ കൈയ്ക്ക് ത



ടവുന്നതു് മെല്ലെ ആയിരിക്കണം. തടവുന്നതിനു പകരം മുക  
ളിൽ നിന്നു കീഴോട്ട് വിരലുകൾവരെ പാസ്സ് പ്രയോഗിക്ക  
കയും ആകാം.

പ്രയോഗാവസാനംവരെ നിങ്ങളുടെ നോട്ടം അയാളിൽ  
പതിഞ്ഞിരിക്കണം. പ്രയോഗംഫലിക്കുന്നതാകും കണ്ണുനോക്കി  
യറിയാം. അതിനു പരിചയംവേണം.

നാലാമത്തെ പ്രയോഗത്തിൽ സാധകം ഉണ്ടായിക്കഴി  
ഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്കുതന്നെ ഉത്സാഹവും ധൈര്യവും ബലമായി  
തോന്നും. ഇത്രയും വശമാക്കാൻ അധികം ക്ലേശിക്കണം. ഇ  
ടയ്ക്ക് അധികം ഉത്സാഹഭംഗം ഉണ്ടായേക്കാം. അവിടെ ഇ  
ട്ടെറിഞ്ഞാൽ കാര്യം മോശമാകും. പ്രയാസം ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നു  
തോന്നിപ്പോത്തിയിൽ നിന്നു വിരമിച്ചാൽ നിങ്ങൾ നിരാശപ്പെ  
ടേണ്ടിവരും. ധൈര്യത്തോടുകൂടി വീണ്ടും വീണ്ടും ശ്രമിച്ചു് ഈ  
നാലു പ്രയോഗങ്ങളും ഫലിപ്പിച്ചതിനു ശേഷം വേണം മുമ്പോട്ടു്  
കടക്കാൻ.

പരിചയം വർദ്ധിച്ചുവരുന്തോറും ക്ഷണനേരംകൊണ്ടു പ  
രീക്ഷകളെ സമാപിപ്പിക്കാം.

### മാന്യരശകതിയെ നീക്കുന്ന വഴി.

കൈമുറകി അകറ്റാൻവയ്യ എന്നുള്ള ആജ്ഞപ്രകാരംപ്ര  
യോജ്യന്റെ കൈ മുറുകിയതായും, അകറ്റാൻ അയാൾക്കു ക  
ഴിയാതെയും കണ്ടാൽ നിങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടിമാറ്റി കൈതമ്മിൽ  
കൊടുക്കുകയോ, ഞൊടിക്കുകയോ ചെയ്യണം. ഇത് മൂന്നു നാലു  
തവണ ചെയ്യേണ്ടിവരും. അപ്പോൾ—“ശരി ഉണരുക, ഉണ  
രുക ശരി” എന്നുപ്രസ്താവിക്കുക വേണം. അയാൾ കൈ  
യ്ക്ക് അയവുണ്ടാക്കും. ചിലപ്പോൾ ഇതുകൊണ്ടുമാത്രം ചില  
രേസുകളിൽ പോരാതെവന്നേക്കും. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ പ  
രിഭ്രമിക്കരുത്. സാവധാനത്തിൽ അടുക്കൽപോയി മുറുകിയ  
കൈകൾമേൽ നിങ്ങളുടെ കൈവച്ച് താഴേനിന്ന് മേലോ  
ട്ടു തടവണം. തോളുകളിൽ പിടിച്ചു പതുക്കെ ദേഹമാസ

കലം ഒന്നുപറയുന്നു. മതി—മതി— അകറ്റാൻ ശ്രമിച്ചതു മതി, മതി എന്നുപറയുക. അയാൾ മതിയാക്കും. അപ്പോൾ പറയണം. മൂന്നുവരെ ഞാൻ എണ്ണം. മൂന്നെന്നു എണ്ണിക്കഴിയുമ്പോൾ കൈയ് താന്നെ അഴിയും “ഭദ്രം” (പിന്നീട് എണ്ണുക) ഒന്ന് രണ്ട് മൂന്ന് എന്ന് എണ്ണുമ്പോൾ കൈയടിച്ച് ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കണം, കൈയയക്കാം. ശരി ഉണരാം.” എന്നുവീണ്ടും പറയണം അയാൾ അപ്രകാരം ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ ഇതിന് അല്പം വിഷമമുണ്ട്. ഈ അവസ്ഥകളെ നിങ്ങൾ പഠിഭൂമിക്കരുത്. നിങ്ങൾ വിഷമിക്കുകയോ കഴക്കുകയോചെയ്യാൽ അയാളും പരുങ്ങലിൽ ആകും.



## ആവർത്തനാദി.

ആത്മകാന്തിവർദ്ധനയെ ഉദ്ദേശിച്ചാണ് നാലു പ്രയോഗങ്ങൾ ഏല്പിക്കപ്പെട്ടത്. ആത്മകാന്തിയെ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് പല ഗ്രന്ഥസമ്പ്രദായങ്ങളുമുണ്ട്. അവയെല്ലാം ഇവിടെ വിവരിക്കുന്നില്ല. ആദ്യത്തെ പരീക്ഷയിൽത്തന്നെ നോട്ടം ഉണ്ടായില്ലെന്നു വിചാരിച്ച് ഉത്സാഹം കുറയ്ക്കരുതെന്ന് വീണ്ടും പറഞ്ഞുകൊള്ളുന്നു. നിങ്ങൾ ഏത് കൈയിലെടുത്തതെങ്കിലും ആശാനാകാൻ ധൃതിവയ്ക്കരുത്. പ്രസ്തുത വിഷയം നിങ്ങൾക്കു പത്തനാണ്. പരിചയം ക്ഷണസാധ്യമല്ല. അഭ്യാസവും പരിശ്രമവും യത്നത്തെ സഹലമാക്കുന്നു. പശ്ചാത്തന്നാൽ പനയും തിന്നാമെന്നല്ലേ പഴഞ്ചൊല്ല്. മനക്കരുത്തോടുകൂടി വേല ചെയ്യുക. മാന്യരും, മനോവശ്യം, ആത്മകഷണം എന്നീ മഹാകലകളാണ് വിഷയം.

ആത്മകാന്തിപ്രകടനം മഹത്തായ വിദ്യയത്രെ. അന്നേ കാഴ്ച ഭക്തമാരെ ഒരു മനസ്സുള്ളവരാക്കി പോക്കുത്തിലാ



ക്കി ആത്മസ്തംഭാനുകൂടാതെ ജീവനം പണയംവയ്ക്കുന്ന ഒരു മഹാരഥനും, നൂറായിരം ജനങ്ങളെ അപഹൃതചിത്തരാക്കി നേതാവിന്റെ മനസ്സോടിണക്കി പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്ന ഒരു മഹാവാഗ്മിയും പ്രയോഗിക്കുന്ന ബലവത്തായ മന്ത്രതന്ത്രങ്ങൾ എല്ലാം ആത്മകാന്തി പ്രകടനരഹസ്യത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ട വിധികളല്ലാതെ മററൊന്നുമല്ല. മഹാത്മാരുടെ വഴികളിലേക്കത്രെ നിങ്ങൾ പ്രവേശിച്ചിരിക്കുന്നത്. മഹാത്മാർ പ്രാപിച്ചുനഭവിച്ച മഹാ സ്ഥാനമാനങ്ങളെല്ലാം ഒരേ ഒരു ചാട്ടംകൊണ്ടു എത്തിപ്പിടിച്ചതല്ല.

ഒരനല്ല മാന്യരജ്ഞനാകണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന ശിഷ്യൻ ഒന്നാമതായി സ്പഷ്ടമായും, വ്യക്തമായും, ഉജ്ജ്വലമായും വാക്കുകളെ ഉച്ചരിക്കാൻ അഭ്യസിക്കണം. ഇതിനും പാമേ വലിയ വിശ്വാസത്തോടും, ക്ഷമയോടും കൂടി സമചിത്തവൃത്തിയെ സമ്പാദിക്കുകയും വേണം. സ്വപ്നകാരണത്താൽ മനസ്സിടിയുന്ന സ്വഭാവമുള്ളവർക്ക് പുരുഷഭൂഷണമായ കാർയ്യങ്ങളാണും സമ്പാദിക്കാൻ സാധിക്കയില്ല. ഉത്സാഹത്തന്ത്രവാർക്ക് ലക്ഷ്മി കടാക്ഷമുണ്ടാകുന്നില്ല. നിങ്ങൾക്ക് ഈവിദ്യ വശമാക്കാൻ കഴിയും, സംശയമില്ല. ഉത്സാഹവും പരിശ്രമവും സദാ ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നേയുള്ളൂ. പ്രയാസമുണ്ടെന്നു തോന്നിയെങ്കിൽ പ്രയാസപ്പെട്ടെങ്കിലും വശമാക്കേണ്ടതായ ആ വശ്യം നിങ്ങൾക്കുണ്ടായികമുള്ളതെന്നു മനസ്സിലാക്കുക. മുൻപു പറഞ്ഞപ്രകാരത്തിൽ പ്രവർത്തിച്ചാൽ ഗുണമുണ്ടാകും.

#### ൫. പൂലവക പ്രയോഗങ്ങൾ.

മുൻപറഞ്ഞ സമ്പ്രദായപ്രകാരം മാന്യരവിദ്യയുടെ പ്രകടനം നിദ്രാനിയന്ത്രണമായിരുന്നു. പുതിയ സമ്പ്രദായമാണ് ജാഗ്രദാവസ്ഥയിലുള്ള വശ്യക്രിയ. ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അന്യന്റെ ഹാണംചെയ്യുന്ന പ്രയോഗങ്ങൾ പ്രകടന്റെ പാടവത്തെ ദൃഢീകരിക്കുന്നു. അതിനാലത്രേ മുമ്പറഞ്ഞ നാലുപരിക്ഷകൾക്കും പ്രാധാന്യം വിധിക്കപ്പെട്ടത്. താഴെക്കാണുന്ന പ്ര

യോഗങ്ങളും സ്വൈരവർദ്ധനയ്ക്ക് വിശേഷാൽ ഉപയുക്തങ്ങളായവയാണ്.

### പാദസ്തംഭനം.

മുൻപറഞ്ഞ പരീക്ഷകളിൽ കീഴടങ്ങിയ രൊളെ വിഷയമാക്കുക. ഏതുകാലിനെ സ്തംഭിപ്പിക്കണമെന്നുണ്ടോ അതിൽ ബലം മുഴുവനും ചെലുത്തി നിൽക്കാൻ നിങ്ങൾ പറയുക. നിങ്ങളുടെ ഒരു കൈകൊണ്ട് അയാളുടെ ഒരു കൈപിടിക്കുക. മറേറ കൈയ്ക്ക് മുട്ടിന്മേൽ വയ്ക്കുക. നിങ്ങൾ ഇരുന്ന് അയാളുടെ മുട്ടിൽ പാസ്സായ്ക്കുന്നു. അയാൾ നിങ്ങളെ നോക്കുന്നു. നിങ്ങൾ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും അയാളുടെ നോട്ടം നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിൽ ആയിരിക്കണം. മുട്ടിനു നാലുറ്റലും മേൽനിന്നും നാലുറ്റലും കീഴ്ഭാഗംവരെ പാസ്സായ്ക്കുക. നിങ്ങളുടെ മുട്ട് മരവിച്ചുവരുന്നു. — സ്തംഭിക്കുന്നു — കാൽ മടക്കാൻ വയ്യാ — സ്തംഭിച്ചുപോയി — സ്തംഭിച്ചുപോയി; എന്നു മന്ത്രിക്കുക. പിന്നീട് നോട്ടം ഇളക്കാതെ നിങ്ങൾ എണീക്കുക. അയാളെ മുന്പോട്ടു പിടിച്ചുനടത്തുക. അയാൾ മുട്ട് അയയ്ക്കാതെ നടക്കും. പതനമൊരു ഇരുപതോ അടി നടത്തിയശേഷം കൈയടിച്ചുകൊണ്ട് — “ശരി- ഉണരുക, ഉണരുക;” എന്നു പറയുക. അപ്പോൾ മുട്ടിലെ പിടത്തം — മരവിപ്പ് — നീങ്ങും.

### ഹസ്ത സ്തംഭനം.

ഇതും മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ തന്നെയാണ്. അയാളോട് ഒരു കൈയ്ക്ക് നീട്ടാൻ പറയുക. വിരലുകൾ മടക്കിക്കൊള്ളട്ടെ. നിങ്ങൾ കൈ പിടിച്ചു മറേറ കൈ കൊണ്ട് ഭുജത്തിന്റെ ഉൾവശത്തുകൂടി മുട്ടിനു സമീപത്തേക്കു പാസ്സായ്ക്കുക. നോട്ടം ശരിയായിരിക്കണം. “നിങ്ങളുടെ കൈയ്ക്ക് — മരവിച്ചുവരുന്നു. — സ്തംഭിക്കുന്നു. — മുട്ട് മടങ്ങുകയില്ല. — ഉജാർ — സ്തംഭിച്ചു — സ്തംഭിച്ചു — മടക്കാൻ വയ്യാ — വയ്യാ — വയ്യാ — പരീക്ഷിച്ചുനോക്കുക — വയ്യാ — ശ്രമിക്കത്തോറും മുട്ട് മറുകിവരും.” എന്നു വ്യക്തമായും സ്പഷ്ടമായും മന്ത്രിക്കുക. അപ്പോൾ



൪ കൈയ് സ്കൂളിലിരിക്കും. പിന്നീട് മാസ്റ്റർമാരുടെയെ പിൻപലിക്കുക. ഇതുപോലെ പലവിധമായ പരീക്ഷണങ്ങളുണ്ട്. അവയെല്ലാം ചുരുക്കമായി അടുത്ത ലക്കത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നതാണ്. അഭ്യാസങ്ങൾ വളരെ രഹസ്യമായും വിശ്വാസത്തോടുകൂടിയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

(തുടരും)



## പ്രകൃതിജീവിതം.

(ശ്രീമാൻ കെ. രാമവാര്യർ അവർകൾ ബി. ഏ. ബി. എൽ, മഹർ വൃശ്ചികം ൧൧-ാം- മാവേലിക്കര ഇംഗ്ലീഷ് സ്കൂളിൽവെച്ചു നടത്തിയ പ്രസംഗം. തലവടി മി. എം. കെ. കൃഷ്ണപിള്ള പ്രസംഗംകേട്ടു കുറിച്ചെടുത്തത്.)

മാന്യരെ, ഇപ്പോൾ ലോകത്തിൽ പല ചികിത്സാരിതികളും നടപ്പുണ്ട്. അതിലെല്ലാം എനിക്ക് അനുഭാവവും, ബഹുമാനവും ഉണ്ടെന്നുള്ളത് പരാമർശമാണ്. നമ്മുടെ അദ്ധ്യക്ഷനും ഒരു ഡാക്ടറും ആയ മിസ്റ്റർ രാമകൃഷ്ണപിള്ള പറഞ്ഞതുപോലെ ഞാൻ അവയെ ഒട്ടുംതന്നെ ഭയപ്പെടുന്നതല്ല. വിചാരിക്കുന്നില്ല. എനിക്ക് പറയാനുള്ള പ്രകൃതി ജീവിതത്തെപ്പറ്റി പറഞ്ഞാൽ പ്രസ്താവിക്കുകയുള്ളൂ.

നമ്മുടെ ഈ ലോകയാത്രയിൽ നാം സുഖത്തെ ആശിക്കുകയും, അനേചിക്കുകയും അതിനായി പലപ്രകാരം പ്രയത്നിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ സുഖസാധ്യത്തിനുള്ള പ്രധാനമാർഗ്ഗം പ്രകൃതിജീവിതം അവലംബിക്കയാണെന്നുള്ളത് പല മഹാനാടം വിശിഷ്ട ഏതാനും എം. സി. ഡാക്ടർമാരും സമ്മതിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതിജീവിതം എന്നു പറഞ്ഞതുകൊണ്ട് 'പ്രകൃതിവി

കിസ് എന്ന് നിങ്ങളാരും ധരിക്കരുത്. മനസ്സിന് യാതൊരു വിധമായ ക്ലേശവും കൂടാതെ സുഖപ്രദമായി, പ്രകൃതിക്കനുസരണമായി നയിക്കുന്ന ഒരു ജീവിതചെയ്യാണിത്.

മനുഷ്യന്റെ സകല ശ്രേയസ്സിനും മനസ്സ് ഏകകാരണമാണ്. നരകത്തിലും സ്വർഗ്ഗത്തിലും സംതൃപ്തിക്ക് മനസ്സുതന്നെയാണ് നിദാനം. സ്വർഗ്ഗനരകങ്ങൾ ഇവിടെത്തന്നെ അനുഭവിക്കുന്നു. അപവാ ആസ്ഥലങ്ങൾ വേറെയുണ്ടെങ്കിൽ അവിടേയ്ക്കും ഒന്നു പോയിനോക്കാം. നരകത്തിൽ ചെന്ന് 'ഇവിടെത്തന്നെ സ്വർഗ്ഗം' എന്നു സങ്കല്പിച്ച് സുഖിക്കാൻ മനുഷ്യമനസ്സിന് ശക്തിയുണ്ട്. അതുപോലെ സ്വർഗ്ഗത്തുചെന്നാലും ക്ലേശപൂർണ്ണമായ നരകം അനുഭവിക്കുന്നതിനും ഒരു മനുഷ്യന്റെ മനസ്സിനു ധാരാളം കഴിയും. ഒരു യൗവനയുക്തനായ മനുഷ്യൻ ഒരു വ്യസനവാത്ത് കേട്ടതുകൊണ്ട് ഒരു ദിവസത്തിനകം നരച്ചുപോയി. നമ്മുടെ ഇടയിൽ ചിലർ ദുഃഖവാത്ത് കേൾക്കുമ്പോൾ ബോധക്കേടും, ചുരുക്കമായെങ്കിലും മരണവും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. സന്തോഷസന്താപാദികൾ പലപ്പോഴും ഉന്മാദത്തിനു കാരണമാകുന്നുണ്ടെന്നും നമുക്കറിയാമല്ലോ. അതുകൊണ്ട് ഒന്നാമതായി സുഖത്തെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ മനസ്സിനെ ബലപ്പെടുത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി വേലചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഒരുവൻ അന്യമായുള്ള യാതൊന്നും കാണാനും കേൾക്കാനും ഇടയാകുന്നില്ലല്ലോ.

“അന്യത്രമനാ അഭവന്നാദർശം

അന്യത്രമനാ അഭവന്നാശ്രേഷ്ഠം

ഇതിമനസാമേവപശ്യതിമനസാശൃണോതി”

എന്ന് ബുദ്ധാരണ്യകോപനിഷത്തിൽ പറയുന്നു. ഇതിൽ നിന്ന് കാണുന്നതിനും കേൾക്കുന്നതിനും മനസ്സ് ആവശ്യമാണെന്നു തെളിയുന്നു. കാഴ്ചയിലും കേൾവിയിലും നിന്ന് സാധാരണ ദുഃഖാദർശങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. മഹാസമുദ്രത്തിൽ അതി ഭയങ്കരമായ കൊടുങ്കാറ്റിൽ പെടുന്ന കപ്പലിന്റെ അ



നഭവം ദുർവിചാരപരമ്പരകൊണ്ട് മനസ്സിന് ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇതുകൂടാതെ നമ്മുടെ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനു വേണ്ട മനസ്സും സ്കരണത്തിന് പല വഴികളുമുണ്ട്.

മനസ്സ് ചലിക്കുന്നതിനുള്ള ഒന്നാമത്തെ കാരണം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ അനാരോഗ്യമാണ്. രോഗബീജം കൊണ്ടു നിറഞ്ഞതും, ചൈതന്യമില്ലാത്തതുമായ ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ ഇരിക്കുന്ന മനസ്സിന് ഒരിക്കലും സ്ഥിരത ഉണ്ടാവുകയില്ല. ഇതിന്റെ നിവൃത്തിക്ക് ശരീരത്തെ ശുദ്ധീകരിച്ച് ഉറപ്പിക്കാതെ തരമില്ല. ശരീരശുദ്ധിക്ക് പ്രകൃതി ജീവിതാവലംബമല്ലാതെ വേറെ പാവനമായ ഫലത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഒരു ചികിത്സാപദ്ധതിയും ഇതുവരെ അറിയപ്പെട്ടിട്ടില്ല.

രണ്ടാമതായി ഐനിക്കു പറയാനുള്ളത് കോപത്തെപ്പറ്റിയാണ്. തെക്കൻ തിരുവിതാംകൂറിൽ ഇപ്പോൾ ബഹളം കൂടുന്ന വിഷുചികാമഹാമാരിയേക്കാൾ ഇത് അതി ഭയങ്കരമായിട്ടുള്ളതാണ്. ഈ തത്വം നമ്മുടെ പുരാതനഗ്രന്ഥങ്ങൾ കണ്ടറിഞ്ഞ് ഇതിനെ സർവ്വ രോഗനിവാരനമായി കല്പിച്ചിരിക്കുന്നതു കാരണം.

“രാഗാദിരോഗാൻ സതതാനുഷങ്കതാൻ” ഇത്യാദി.—

ഇതിനു കാരണമായി നമ്മുടെ ഇടയിൽ പലതും കാണാറുണ്ടെങ്കിലും അതിലൊന്നും പ്രാധാന്യം ചീത്തപറച്ചിലിനാണ്. ഒരുവൻ മറ്റൊരാളെ ചീത്തപറയുന്നുവെങ്കിൽ ആ പറയുന്നവൻ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഏതാനും കല്ലോലങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കി ഒരു ചവിപ്പിച്ചുവെന്നല്ലാതെ അവൻ എന്തുചെയ്തു എന്നും, അതിൽ നിന്നും നമുക്ക് എന്തുപഠിപ്പം എന്നും ഒന്ന് ആലോചിക്കുക. ഒരു നഷ്ടവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. പക്ഷെ ദുരഭിമാനം വിട്ടുമാറുന്നില്ല; എന്തുചെയ്താ! ഇങ്ങനെയുള്ള അവസരങ്ങളിൽ നാം അടങ്ങണം. എന്നാൽ എത്രകാലപാതകം, കയ്യേറ്റം ഇവ ഉണ്ടാകാതെ കഴിയുമായിരുന്നു.

മൂന്നാമതായി പറയാനുള്ളത് ഭയത്തെപ്പറ്റിയാണ്. അല്പമായ രോഗത്തേയും ഭയം വലുതാക്കിത്തീർത്ത് രോഗിയെ അപകടത്തിലാക്കിത്തീർക്കുന്നു. ശരീരം മഞ്ഞുകട്ടയിൽ തുരന്നുവെച്ചാൽ അതു മരവിച്ചുപോകുന്നു. വർദ്ധിച്ച ഭയവും ഇതുപോലെയുള്ള അനുഭവം നമ്മിൽ പലപ്പോഴും ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്.

രോഗം എന്നുവെച്ചാൽ ശരീരം പൂർണ്ണസുഖത്തിൽ ഇരിക്കുന്നില്ലെന്ന് ശരീരത്തന്നെ നമ്മെ അറിയിക്കുന്ന അടയാളമാണ്. ഇത് പ്രകൃതിയുടെ അനുഗ്രഹിതമായ ഒരു കൃത്യമായി കരുതണം. ശരീരത്തിലുള്ള ദുർമാംസത്തേയും വിഷാണുക്കളേയും പ്രകൃതി, രോഗം ഒന്നുകൊണ്ട് അടിച്ചുകളയുന്നു. ദുർമ്മദസ്സിനെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും ബാഹ്യമാക്കിത്തന്ന ഒരുത്തൻ ഇക്കാലം പാശ്ചാത്യരെക്കൂടി വിഷമിപ്പിക്കുന്ന ഭയങ്കരങ്ങളായ വിഷാണുക്കളേയും ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല. പ്രകൃതി ദുർമ്മദസ്സിനെ ശരീരത്തിൽ നിന്നിളക്കുന്ന അവസരത്തിൽ സുസ്ഥിരമായ സമാധാനത്തെ അപലംബിക്കേണ്ടത് രോഗിയുടെ കടമയാകുന്നു. അതുകൊണ്ട് മാത്രമെ സുഖം സിദ്ധിക്കയുള്ളുവെന്നുള്ളതിന് ഒരു അമ്മേരിക്കൻ വന്നതയുടെ സ്ഥിതി ഇവിടെ വിവരിക്കാം. കവിംവാപ്പ് സുഖക്കേടുകൊണ്ട് മുഖത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം മിക്കവാറും താടി എല്ലുസംബന്ധിച്ച് നിശേഷം പഴുത്തളിഞ്ഞ് പഴുപ്പും, ദുർഗ്ഗന്ധവും, വേദനയുമാകൊണ്ട് വിഷമിച്ച അ യുവതിയെ ചികിത്സിച്ചത് ഡാക്ടർ 'ലിൻലാൻ' ആയിരുന്നു. ഇദ്ദേഹം പിന്നീട് പ്രകൃതി ജീവിതത്തിലേക്കു തിരിഞ്ഞ ഒരുമമാനാണ്. തന്റെ പരിചരണം കൊണ്ടോചികിത്സകൊണ്ടോ രോഗിനാൽ യാതൊരു ഫലവുമാണാഴികയാൽ ഒടുവിൽ ഉപദേശം നന്നാകുകയും സുഖിപ്പിക്കാൻ ഉറച്ചു. "അല്ലയോ യുവതി നിന്റെ സുഖക്കേട് ശമിക്കാനുള്ള കാലം കഴിഞ്ഞുപോയി. ഈ ജന്മം ആ അരോഗാവസ്ഥതിരിച്ചു കിട്ടുന്നതുമല്ല. അതുകൊണ്ട് നീ അതാലേക്കായി നിന്റെ മനസ്സിനെ വിഷമിപ്പിക്കരുത്. മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുക, ഭ്രമം വർദ്ധിക്കുന്നതും വേദന അധികമാകും. ശരീരത്തിന്റെ ചൈതന്യവും നശിക്കും.



സമാധാനം വേദനയെ അടക്കി ശരീരത്തെ രക്ഷിക്കുന്നതാണ്. പൂർവ്വകർമ്മഫലം അനുഭവിക്കാതെത്തരമില്ല.” ഈ ഉപദേശം ആ വനിതയ്ക്ക് വലിയസമാധാനത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും അങ്ങിനെ ഒരു മാസംകഴിഞ്ഞ് അവർ മരിക്കുകയും ചെയ്തു. ആ മഹാനായ ഡാക്ടർ “മനസ്സിനുള്ള സന്തോഷം ശരീരത്തിനുള്ള രസായനമാണെ”ന്നു പറയുന്നു.

“Cheerfulness is the best of all tonics, and love the highest physician.”

മനസ്സിനെ നിലനിർത്തുന്നതിന് ജീവികളിലുള്ള സമൃദ്ധി, ലാഭനഷ്ടാവസരങ്ങളിലുള്ള വിഭ്രമ രഹിതമായ സുസ്ഥിരത മുതലായ ഗുണങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്.

കുറെക്കാലങ്ങൾക്കു മുമ്പ് മദ്രാസിൽ ആർബർത്ത് നോട്ട് ബാങ്കിന്റെ പൊടിവോടു കൂടി പല പണക്കാരനേയും പണവുജനവും ഒരു സ്ഥാനത്ത് ഒരേ നാമിഷത്തിൽ ലയിച്ചു കഥ ഇവിടെ സ്മരണീയമാണ്. അതിനാൽ ധനത്തിൽ അത്യാഗ്രഹമുണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. അതിലുള്ള ആകാംക്ഷ അധികരിക്കുന്നതനുസരിച്ച് പാപകൃത്യങ്ങൾക്കു വശംവദരായി നരകവും അനാരോഗ്യവും ധാരാളം അനുഭവിക്കേണ്ടി വരും.

ഇതുപോലെ ശരീരം നന്നാക്കുക എന്ന ഭാവത്തിൽ പലരും അതിനെ വല്ലാതെ തടിപ്പിക്കുന്നതിന് ഉത്സുകരായിക്കാണുന്നുണ്ട്. എത്രത്തോളം, ശരീരത്തെ ആവശ്യത്തിലധികം തടിപ്പിക്കുന്നുവോ ആയത് തനിക്കുള്ള അത്ര വലിയ ഒരു മാരണമായി ഗണിക്കേണ്ടതാണ്. വ്രണം, ചൊറി, ചിരങ്ങ് ഒറ്റുസ്സം, മലിനവസ്ത്രം ഇവയോടുകൂടി ശരീരത്തെ ക്ലിഷ്ടമാക്കിവെയ്ക്കുന്നതും പരിതാപകരമായിട്ടുള്ളതാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ പരമാനന്ദരൂപിയായ പരമാത്മാവിന് അധിവാസസ്ഥാനമായിരിക്കുന്ന പരിശുദ്ധക്ഷേത്രം എത്ര പാവനമായി നാം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ലോകത്തിലുള്ള സകലധനവും, സാധനസാമഗ്രികളും ആരോഗ്യത്തിനു താഴെയാണെന്ന് “റോക്ക് ഫെല്ലർ” എന്ന അ

മേരിക്കൻകോടീശ്വരന്റെ അടിയിൽ ഉദ്ധരിക്കുന്ന പരിഭവന വാക്യം വെളിവാക്കുന്നു.

ഒരുനേരത്തെ ആഹാരം സുഖമായി കഴിക്കത്തക്ക നിലയിൽ എന്നെ എത്തിക്കുന്നവൻ എന്റെ സകല ധനവും ഞാൻ കൊടുത്തേക്കാം.”

“കോടീശ്വരന്മാരുടെ ഭക്ഷണം” എന്നുള്ളപേരിന് അർഹമായിത്തീർന്നിട്ടുള്ളത് “ഗ്രഹാംബ്രൂഡും ശക്തികറഞ്ഞ തേയിലയും” ആകുന്നു. ഇതിൽ നിന്ന് ധനത്തിൽ ഒന്നുതും സിദ്ധിക്കുമ്പോൾ ആരോഗ്യത്തിൽ അത്രകണ്ട് അധപേതനും ഉണ്ടാകുന്നുവെന്ന് അനുമാനിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ആയുശാസ്യങ്ങളിൽ പ്രധാനമായ ആയുർവേദത്തിൽ “ഹിംസാസ്തേയം”ദികളായ ദശവിധ പാപകർമ്മങ്ങൾ “കായവാങ് മാനസൈസ്സുജേൽ” എന്നു കാണുന്നു. ത്രികരണങ്ങളേയും നിലനിർത്തിയുള്ള കർമ്മങ്ങൾ എത്ര പരിപാവനമായിരിക്കണമെന്ന് ഇതിനാൽ വ്യക്തമാകുന്നു. അതുപോലെ സാധുക്കളേയും, ഗതിയില്ലാത്തവരേയും, രോഗികളേയും സഹായിക്കുക എന്നതും ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത ജനകൃത്യമായ് കരുതേണ്ടതാകുന്നു.

“ആവൃത്തിവ്യാധിശോകാന്താൻ  
അനുവർത്തത ശക്തിതഃ”

മനശ്ശേഷത്തിൽ മുഴുകി വിഷമിക്കുന്ന ആളുകൾക്ക് സാന്ത്വനം ചെയ്യേണ്ടതും മുൻപറഞ്ഞ കൂട്ടത്തിൽ ഒട്ടും അപ്രധാനമല്ലാത്ത ഒന്നാണ്.

അന്ധവിശ്വാസ ദുരീകരണമാണ് ഇനി എനിക്കു പറയാനുള്ളത്. നമ്മുടെ ഇടയിൽ പലവിധമായ അർത്ഥമില്ലാത്ത അന്ധവിശ്വാസങ്ങൾ ഇന്നും നിലനിന്നുവരുന്നുണ്ട്. ഇവയിൽ പലതും നമ്മെ അത്യധികം വിഷമിപ്പിക്കുന്നതുമായിരിക്കും. എങ്കിലും മാമുൽഅനുസരിച്ച് പലരും അവയെ പുലർത്തിക്കൊണ്ടു വരുന്നതായും കാണാം. അങ്ങനെയുള്ള അന്ധവിശ്വാസങ്ങളെ ദൂരീകരിക്കുക ജീവിതസുഖത്തിന് അത്യാവ



ശ്രദ്ധയിടുള്ളതാകുന്നു. സദചാരമുള്ളവൻ ദുഃഖിചാരം അകത്തുകടക്കാൻ പഴുതുണ്ടായിരിക്കയില്ല. ഒരുജോലിയുമില്ലാത്ത അലസന്മാരെ ദുഃഖിചാര പരമ്പര മുറയ്ക്കു് അടിച്ചു തകർത്തുകൊണ്ടിരിക്കും. അതിനിടകൊടുക്കാതിരിക്കുന്നതിന്നു് സദചാര പരമ്പരകൊണ്ടു് മനസ്സിനെ സദാ നിറച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു. പരദ്രോഹമുണ്ടാകാതെ ഇരിക്കുന്നതിന്നും ഇതുകൊണ്ടു സാധിക്കുന്നതാണു്. നാം പരദ്രോഹികൾ ആകാതിരിക്കുന്ന പക്ഷം നമ്മെപ്പറ്റി അന്യനും ദ്രോഹവിചാരം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

“നകിഞ്ചിതാത്മനശ്ശതം നാരമാനംകന്യചിദ്രിപും”

മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന്നു് ആവശ്യമായ ചില സംഗതികളെക്കൂടി കുറഞ്ഞൊന്നു വിവരിച്ചുകൊള്ളട്ടെ. ഒന്നാമതായി സാത്വകമായ ആഹാരം സ്വീകരിക്കണം. ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ ഗീതയിൽ—

“ആയുസ്സുതപഃഖലാരോഗ്യം സപ്രീതിവിവർദ്ധനം  
രഗ്യാസ്ഥിരാഹൃദ്യാ ആഹാരം സാത്വികപ്രിയം”

എന്നുപറയുന്നു. ആഹാരംസാത്വികമായാൽ അവന്നു് സാത്വികമനസ്സും, താമസമായാൽ താമസമനസ്സും ഉണ്ടാകുന്നതാണു്. പ്രകൃതിയിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന നിലയിൽക്കണ്ണിന്നും, മൂക്കിന്നും, നാക്കിന്നും ഹൃദ്യമായസാധനം സാത്വികഹാരമായിരിക്കുന്നതാണു്. ഇതു് ചതിവായി ശീലിക്കുന്നവൻ രോഗംകൊണ്ടു ക്ലേശിക്കേണ്ടതില്ല. നാം നമ്മുടെ ഈ പരിഷ്കൃത നിലയിൽ നിന്നുംകൊണ്ടു് ഇങ്ങനെയുള്ള ആഹാരസാധനങ്ങളെമാത്രം ഭക്ഷിച്ചുകഴിഞ്ഞുകൂട്ടുന്നതിന്നു് കറെആത്മസംയമനം ആവശ്യമാണു്. വിറാമിൻ എന്നു പറയുന്ന ജീവസാധനം അധികം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അണ്ടികൾ, പഴങ്ങൾ, കിഴങ്ങുകൾ, സസ്യങ്ങൾ ഇവയത്രെ സാത്വികഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ. ഇവ വേവിക്കാതെ സ്വീകരിക്കുന്നാടത്തോളം ശരീരത്തിനു വിറാമിന്റെ ലാഭം അധികമാകുന്നതാണു്. സ്വപ്നം വേവിച്ചു തിന്നുന്നതു് അത്ര നിഷിദ്ധമല്ലെങ്കിലും വേവിക്കാതിരിക്കുന്നതു് വളരെ ഉത്തമമായിരിക്കുമെന്നുള്ളതു് ഒന്നു കൂടിപറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ. മനുഷ്യന്റെ വളച്ചുയ്ക്കു് ഇതിന്റെ ശക്തി ഒഴിച്ചു കൂടാത്തതാണെന്നുള്ളതത്വം ഇവിടെപ്രത്യേകം പ്രസ്താവയോഗ്യമത്രെ.

(തുടരും)





എല്ലാവരുടേയും കൈവശമുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ലൂയിക്രണിയുടെ ജലചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങൾ പലപ്പോഴും വലിയ അസൗകര്യമായി തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഡാക്ടർ ഓൾ എം. ഡി. യുടെ ചികിത്സാക്രമത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ വളരെ എളുപ്പത്തിൽ എല്ലാവർക്കും ശീലിക്കാവുന്നതാണെന്നു കാണുന്നു.....”

(ധർമ്മം)

ർ. “.....ഈ പുസ്തകം ഒരു കൈവശമുണ്ടെങ്കിൽ ഏവനും അന്യാശ്രയം കൂടാതെ പ്രകൃതിചികിത്സ നടത്താവുന്നതാണെന്നു നിസ്സംശയമായി പറയാം.....”

(ആരോഗ്യവിലാസം)

പുസ്തകത്തിനു താഴെക്കാണുന്ന വിലാസത്തിൽ എഴുതുക  
മാനേജർ, “ആരോഗ്യം”, തിരുവല്ല.

## “ആരോഗ്യദീപം”

ഗ്രന്ഥകർത്താ:—

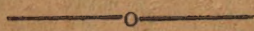
എം. ആർ. മാധവവാര്യർ., ബി. എ. എൽ.എൽ. ബി. ന്നം പുറത്തിലധികമുള്ള ഒരു മഹാഗ്രന്ഥം

മനുഷ്യശരീരത്തെയും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തെയും സംബന്ധിച്ചുള്ള സകലവിവരങ്ങളും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥം വായിച്ചാൽ ശരീരശാസ്ത്രം മുഴുവൻ ഗ്രഹിക്കുന്നതിനും തന്നത്താൻ ഒരു ഡാക്ടറായിരിക്കുന്നതിനും ആർക്കും കഴിയും. രോഗങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ, പ്രകൃത്യാനുസരണമായ പ്രതിവിധികൾ മുതലായവ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ വെണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രാണായാമം, വ്യായാമം ജലചികിത്സ മണ്ണുചികിത്സ പ്രാണചികിത്സ വെണ്ണുചികിത്സ, മെസ്സേജിംഗ്, മാനസികചികിത്സ, മേഖലവിജ്ഞാനീയം മുതലായവ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. മെസ്സേജിംഗ്തെക്കുറിച്ചു വിവരിക്കുന്നതിന് ഒരു പ്രത്യേക ഭാഗം കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. വില രൂപം ൩ മാത്രം.

താഴെപ്പറയുന്ന മേൽവിലാസത്തിൽ അപേക്ഷിക്കുക.

“ആരോഗ്യം” മാനേജർ, തിരുവല്ല

# വൈദ്യുതീകീകൃതം.



ഒരു മരുന്നും വൈദ്യവൃക്കുടാതെ എല്ലാ ദീനങ്ങളും അതി  
 വശം ചികിത്സിച്ചുമാറാൻ—എല്ലാ സാംക്രമിക രോഗങ്ങളി  
 ൽനിന്നും മനുഷ്യശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ—അതി സമ  
 ത്വമായ ഒരു സാധനം ഇംഗ്ലണ്ടിൽ കണ്ടു പിടിക്കപ്പെട്ടിരി  
 ക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ പേര്.—

## Galvanic Ring.

(ഗാൽവെനിക്ക മോതിരം.)

(ഗാൽവെനിക്കു റിംഗ്) എന്നാണ്. ഉപയോഗ സൗ  
 കര്യത്തിനുവേണ്ടി ഇതൊരു മോതിരത്തിന്റെ രൂപത്തിലാണു  
 ണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഇടത്തെ കയ്യിൽ ഏതു വിരലിലെകി  
 ലും ധരിക്കാം. ഏതാർക്കും സ്ത്രീയോ പുരുഷനോ ചെറുപ്പ  
 ക്കാരനോ വയസ്സനോ കുട്ടിക്കോ ആർക്കും ഇതുപയോഗിക്കാം.

ഇംഗ്ലണ്ടു, അമേരിക്ക, ഫ്രാൻസ്, ജർമ്മനി എന്നീ രാജ്യ  
 ങ്ങളിലെല്ലാം കൂടി ൩൦൦൦൦൦-ൽ അധികം ഈ മോതിരങ്ങൾ ഇ  
 പ്പോൾ ഉപയോഗത്തിലിരിക്കുന്നുണ്ട്.

പ്രൊഫസ്സർ ഗാൽവെനി എന്ന ലോകപ്രസിദ്ധന്റെ  
 സമ്പ്രദായമനുസരിച്ചു വിദ്യുച്ഛക്തികൊണ്ടു ഉണ്ടാക്കിത്താ  
 ണ് “ഗാൽവെനിക്കമോതിരം.”



രക്തവാദം, വാതം, ഞരമ്പുവലി, പുളിച്ചതെകട്ടൽ, ദീപനക്ഷയം, അഗ്നിമാന്ദ്യം, പതിവായ മലബന്ധം, അർശസ്സു വൃദ്ധി, കാസശ്വാസം, തലവേദന, ധാതുക്ഷയം, ശുക്രസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ശുക്രത്തിന്നു ബലമില്ലാതെയുണ്ടാകുന്ന എല്ലാവിധ സ്ഖലനങ്ങൾ, “സപ്തേന്ദ്രിയം” മുതലായവയെല്ലാം ഈ മോതിരം ഉപയോഗിച്ചാൽ തീരെ ഭേദപ്പെടുമെന്നു അനേകലക്ഷം ആളുകളുടെ കാര്യത്തിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ചെറുപ്പക്കാരനോ കട്ടിയോ വയസ്സുനെ ആരായാലും ഈ ഗാൽവെനിക്കുമോതിരം ധരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ മലേറിയ, വിഷുചിക, മന്യൂരി, ഇൻഫ്ലുവൻസ, പ്ലേഗ് എന്നീ സാംക്രമിക രോഗങ്ങളൊന്നും അവരെ ബാധിക്കയില്ല.

എല്ലാ വലിപ്പത്തിലുമുള്ള മോതിരങ്ങൾ തയ്യാറുണ്ട്. ഉപയോഗിക്കേണ്ടതിനുള്ള ക്രമം (അതു വളരെ ലഘുവാണ്) മോതിരത്തോടുകൂടി അറിയിച്ചു കൊടുക്കുന്നതാണ്. കുറച്ചുകാലത്തേക്കു വില വളരെ മിതമായ നിരക്കിലെ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളു.

ഒരു മോതിരത്തിന്നു മക. ൧൦൭, മൂന്നെണ്ണത്തിന്നു ൮ ക. ൭൭. ആരെണ്ണത്തിന്നു ൫ ക. ൨൭, ഡസന്നു ൮ ക. ൨൭, മൂന്നു ഡസന്നു ൧൬ ക. ൭൭. ഒരാക്കം പണത്തിനോ വി. ൨൧. ആയോ ലോകത്തിൽ എവിടേക്കും അയച്ചുകൊടുക്കും. തപാൽകൂലിവേണ്ട ഇന്ത്യയുപരിമെയുള്ള രാജ്യങ്ങളിലേക്കു മുഴുവൻ വിലയും അയച്ചുകിട്ടിയാലെ മോതിരമയയ്ക്കുകയുള്ളു. എഴുത്തുകത്തുകൾ ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം. ഇന്ത്യയിൽ ഇറക്കുമതി ചെയ്യുന്ന ഏക കമ്പനിക്കാർ:—

ഇതുസംബന്ധമായ എഴുത്തുകത്തുകൾ കൈയും ഇംഗ്ലീഷിൽ ആയിരിക്കേണ്ടതാണ്. മലയാളത്തിൽ എഴുതിയാൽ മറുപടി അയക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല.

P. DATTA & Co. (Dept. 11)  
Watch Merchants &  
Jewellers  
Bagh bazar; CALCUTTA.





# ആരോഗ്യകാംക്ഷികൾ.

## അവശ്യം വായിക്കേണ്ട പുസ്തകങ്ങൾ.

൧. പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹം. പരിഷ്കരിച്ച പതിപ്പ്; (കെ. രാമവായ്പർ, അവർകൾ. ബി. എ. ബി. എൽ; എസ്. ശങ്കരവായ്പർ അവർകൾ ബി. എ.) പ്രകൃതിവൈദ്യം സംബന്ധിച്ച് ഇതുപര്യന്തമുണ്ടായിട്ടുള്ള പല പ്രധാന പുസ്തകങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് രോഗികളും വൈദ്യന്മാരും മറ്റും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട പല ചികിത്സാവിധികളും സ്നാനരീതികളും മറ്റും ഉൾപ്പെടുത്തിനിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ ഗ്രന്ഥം അനേകം പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ പ്രയോജനം നൽകുന്നതാണ്.

വില രൂ ൧—

൨. പതഞ്ജാഹാര പാചകചിന്താമണി. എം. പരമേശ്വരൻപിള്ള അവർകൾ) ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ പോഷകത്വം മുതലായ ഗുണങ്ങൾനോക്കി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനും അവയുടെ ഗുണവും രുചിയും പോകാതെ പാകം ചെയ്യുന്നതിനും പര്യാപ്തമായ വിവരണങ്ങളോടുകൂടിയ ഈ ഗ്രന്ഥം ആരോഗ്യകാംക്ഷികൾക്കെല്ലാം അനുഗ്രഹപ്രദമാണ്— വില നൂ. ൩൩. വി. പി. ചെലവ് പരമെ. ആവശ്യപ്പെടേണ്ടും വിലാസം:— മാന്യേജർ, “ആരോഗ്യം,” തിരുവല്ലാ.

## അറിയിപ്പ്

ആരോഗ്യംമാസികയുടെ കടിശിക വരിസംഖ്യപിരിക്കുന്നതിനും വരിക്കാരെചേർക്കുന്നതിനും ആയി കൊച്ചിസംസ്ഥാനം, തിരുവനന്തപുരം വടക്കൻതാലൂക്കുകൾ ഈ സ്ഥലങ്ങളിലേക്കു പരവൂർ പെരുവാരം വരാപ്പുഴപ്പുറമ്പാൽ മി; വാ. എ. മാധവൻനായരെ നിയമിച്ചിരിക്കുന്നു. മാന്യവരിക്കാർ മാന്യേജർക്കു കയ്യൊപ്പം മുദ്രയുമുള്ള രസതൂവാണി പണം കൊടുത്തു സഹായിക്കണമെന്നു അപേക്ഷിക്കുകയും അപ്രകാരം ചെയ്യുമെന്നു വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മാന്യേജർ.

## മാസിക പുറപ്പെടാൻതാമസം.

മാസിക പുറപ്പെടാൻ ഇത്തവണ ഇതു താമസിച്ചതു മി. റി. വി. ആർ. കുറുപ്പു പ്രസ്ഥാപിക്കുന്ന ബ്ലോക്കു കിട്ടായ്യാലാണ്. ഇനിയും കിട്ടിയിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ അടുത്തതവണ ചേക്കാമെന്നുവെച്ച ബ്ലോക്കില്ലാതെ മാസിക അയയ്ക്കുന്നു. വരിക്കാർ സദയം ക്ഷമിക്കുമല്ലോ. മാന്യേജർ.



പ്രതി മികിസയെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്ന  
കേരളത്തിലെ

ഏക മാസിക.

1999

വരിസംഖ്യ എപ്പോഴും മുൻകൂർ.

അഞ്ചൽമാറ്റം അയക്കേണ്ടതിന് വക.

താമ്രം ടി ടി റൽ ക

പത്രാധിപന്മാർ: മ. എം. ആർ. മാധവവാര്യർ, ബി. എ. എൽ. എൽ. ബി.  
എ. കെ. എസ്. ശ്രീധരൻ നായർ, ബി. എ. ബി. എൽ

എ മാസത്തെ വരിസംഖ്യ എങ്കിലും അടച്ചു വരിക്കാരായി  
ചേരുക. "ആരോഗ്യ"ത്തിന്റെ പഴയ വാല്യങ്ങൾ വിൽക്കുന്ന  
ണ്ട്. എഴുതിച്ചോടിക്കുക.

മാനേജർ, 'ആരോഗ്യം'.

തിരുവല്ല.

## സന്താനനിയന്ത്രണത്തിനുള്ള

ഒരു നിർദ്ദേശമായ മാറ്റം.

ഒരാവർത്തി വായിച്ചുനോക്കി പരിശോധിക്കുക.

ഞങ്ങൾ വളരെക്കാലത്തേയ്ക്കും മുമ്പുതന്നെ പലപ്പോഴും കൊ  
ടുത്തു ഫലം കണ്ടിട്ടുള്ളതും ഗർഭാശയസംബന്ധമായ സകല രോഗ  
ങ്ങളേയും മാറവു ആരോഗ്യത്തെ നിലനിറുത്തുന്നതുമാകുന്നു.  
ഞങ്ങളുടെ പ്രസ്തുതതൈലം. ആത്മവകാശത്തിന്റെ നാലാംദി  
വസം മുതൽ മറ്റു ദിവസം സേവിച്ചാൽ ഗർഭം ധരിക്കാതെയി  
രിക്കുന്നതും പിന്നീട് ഗർഭം ധരിക്കണമെന്നു തോന്നിയാൽ ഞ  
ങ്ങളുടെ ഗർഭധാരണതൈലം ആത്മവകാശം മുതൽ നൂറു ദിവ  
സം തുടരെ സേവിച്ചാൽ വീണ്ടും ഗർഭം ധരിക്കുന്നതുമാണ്.  
ഈ ഔഷധങ്ങളിൽ യാതൊരു വിഷസാധനങ്ങളും ചേരുന്ന  
തല്ല.

സന്താനനിയന്ത്രണതൈലം      മറ്റു ദിവസത്തേക്ക് ൧൦ ക.  
ഗർഭധാരണതൈലം      നൂറു ദിവസത്തേക്ക് ൧൦ ക. വ. ണ  
എൻ. കുഞ്ഞുരാമൻ വൈദ്യൻ, ആയുർവേദഭൂഷണം, കൊല്ലം.